

10 Modi per sopravvivere ad una delusione d'amore

<http://diario.randone.com/10-modi-per-sopravvivere-ad-una-delusione-damore>

Storico commenti 1° semestre 2009

lunetta81	2009-01-01 03:06:10	ciao ragazzi...ciao art...buon anno a tutti. appena tornata a casa ho sentito subito il bisogno di scrivervi. sono uscita..sono stata bene..ma certo quanto è dura farsi piacere situazioni che non abbiamo scelto. e menomale che esistono gli amici, altrimenti non avremmo nemmeno le distrazioni. ancora auguri
Sakura	2009-01-01 20:58:09	Buon anno a tutti!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Il mio dolore più bello	2009-01-02 00:29:43	<p>Cari amici, la situazione sembra evolvere positivamente. Lei sta meglio. Decisamente meglio. Probabilmente tutto meno grave di quanto supposto. Questo a me basta. Quanto a noi due, non si tratta di un ritorno. Meglio ancora, non si può dire di cosa si tratti. Non si comprende l'un l'altra cosa si provi, in questo momento. Esiste la fortissima tentazione di riprovare in entrambi. Tutti i chiarimenti verbali ci sono stati. Gli animi sono completamente placati. Si potrebbe riprovare. Un sentimento importante persiste in tutti e due. Ma io per ora mi astengo. In questo frangente accetto pienamente il mio destino. Continuo a rimanere solo. Le fornisco il mio completo appoggio. Le dò affetto ed attenzioni, che lei ricambia prontamente. Molta tenerezza. Ma voglio essere attento. Consapevole, vigile nella misura massima in cui mi è possibile. Debbo capire quel che diverrà... che tipo di persona. Se inizierà finalmente il tortuoso percorso che può condurla ad essere Donna. Debbo capire se noi due siamo veramente coloro che possono intraprendere un progetto di vita assieme. Come succede da lunghi anni, mi appare del tutto lampante come sia difficile, ma fondamentale, provvedere alla propria maturazione attraverso un lavoro sistematico ed attento operato su di sé. So che questa cosa non è per tutti. So che non tutti, purtroppo, dispongono dell'audacia e della chiarezza mentale per farlo in essere. Ho moltissimi interrogativi irrisolti nel cuore. E ho alcune speranze. Ed alcuni importanti timori. Non è facile neppure questa parte della mia vita sentimentale. Nulla affatto. Occorre coraggio. Tenacia. Dolcezza. Assolutamente... occorre forza. Mi è stato detto a volte, in certi momenti particolarmente difficili, che io sono forte. Potrebbe apparir ciò anche in questa occasione. Eppure io non mi sento affatto forte. Non sono più forte di chiunque altro di noi. Anche mio fratello, che conosce tutta la storia nei più intimi dettagli conoscibili da terzi, mi dice: "Sei una persona molto forte, Ste'!". Ho riflettuto lungamente su questa frase. Parole molto semplici, che mi erano già state rivolte in ulteriori (poche) occasioni, nel corso della mia vita. E, riflettendo, ad un certo punto mi è sembrato intuire che sbagliasse anche lui. Ho pensato che sarebbe stato più equanime nel dire, in questo momento, che mi sta vedendo mentre vivo una espressione di forza. Non sono io la forza. Non sono io chi la produce. Sono io affiancato da una manifestazione visibile di forza. Voglio dire che in rari momenti come questo, tutto ciò che sto facendo è solamente concedere alla vita di operare secondo la sua natura. Tutto qui. Forte è la vita! La vita è RADICALMENTE forte. Essa opera un solo compito, e con estrema efficacia: perpetuarsi. La vita genera se stessa ad ogni istante, con incomprensibile forza e tenacia. Se così non fosse, niente potrebbe esistere. La realtà, invece, mostra l'esatto contrario: tutto esiste. E resiste pure, per un tempo del tutto sufficiente. Se dipendesse da noi, dalla</p>

nostra forza, non sopravvivremmo neppure al primo vagito. Il dolore del primo respiro. L'aria che brucia nei polmoni di chi esce dal ventre materno. Ed ogni dolore successivo. Ogni brutale avversione. Ogni disperata frustrazione. Ogni pericolosissima fuga ad occhi chiusi. Ogni corrosiva disillusione. Ogni schianto. Qualunque delle infinite cause di sofferenza cui andiamo incontro nel corso del tempo... A ciascuna di queste singole cose, nessuno potrebbe resistere in vita grazie alla sola propria forza. Eppure noi esistiamo. Le cause di sofferenza si susseguono, senza sosta. E la vita ci genera ad ogni momento, senza sosta. Il cuore produce un ulteriore battito, spontaneamente. Un nuovo respiro segue sempre il precedente. Il sonno ed il risveglio ci prendono ad ogni giro di sole. Osserviamo queste cose con la dovuta tensione interiore, amici miei. Guardiamo l'opera della vita in azione. Osserviamo direttamente la vita, nell'atto di compiersi. Vedremo qualcosa di fondamentale. Tutto accade spontaneamente. Spontaneamente. Noi non dobbiamo fare alcunché perché succeda. Questa è una immensa fortuna. Comprendere ciò, ci sgrava dall'insopportabile peso dell'illusione di dover creare e sostenere l'esistenza grazie al nostro presunto sforzo. La vita si genera invero per il potere della sua propria forza. Una forza che va ben oltre la nostra capacità di concepirla appieno. Ma neanche questo ci viene chiesto. Non dobbiamo impegnarci neppure in tale compito. Non possiamo comprendere nell'essenza la natura di questa forza. Desistiamo. Lasciamo andare. Non ci compete. Non siamo obbligati. Non ci viene neppure chiesto... Lasciamo andare. Comprendiamo invece quello che dobbiamo e che possiamo. E che, soprattutto, forse ci può tornare vantaggioso. E questo comprendiamolo. Appliciamoci. Tentiamo e ritentiamo. Ci viene chiesto. Cerchiamo di farlo. Perseveriamo. Comprendiamo che questa forza è disponibile in ogni momento. E' spontanea. Già presente. Sempre nuova. E' ancora. Ed ancora. Ed ancora. Ed ancora... Un nuovo palpito. Un nuovo respiro. Un nuovo riposo. Un nuovo risveglio. Non dipende da noi. Ma è per noi. E' forza. Quando io mi sono mostrato forte, ho avvertito questo: il libero fluire di una energia. Non è stato un desiderio. Non un pensiero. Non uno stato d'animo. Non un atto di volontà. E' stato invece un abbandono fiducioso a ciò che è. E' stata la cessazione di una resistenza. E' stata una resa a ciò che stava accadendo in quell'istante preciso. Niente di più. Non un fare. Piuttosto il suo contrario. Astenersi dall'agire e dal pensare compulsivamente. Un vuoto che prelude ad un pieno. Lasciare libertà d'azione alla forza. E la forza ha agito, secondo le sue intenzioni. Così sta accadendo ora. Dal dolore di un amore finito (tale è ora), un lasciare andare. Finalmente. Cessare di resistere. Non giudicare. Quello che sta accadendo non posso realmente capirlo del tutto. E' per molti aspetti un mistero. Io non resisto. Sono di fronte ad esso. E' sufficiente. Sono chiamato ad un compito, questo sì, lo comprendo! Bene, lo svolgo. Il mio compito è vivere. Non ambisco a nulla di preciso per me, in questo momento. Non desidero. Considero. E non voglio, neppure per un istante solo, salire in groppa al cavallo illusorio del futuro. Io sto meglio qui. Col mio incessante respiro. Quella ruminazione del pensiero: "Mi è stato detto, mi è stato fatto... dovrei dire, dovrei fare... ma se dico, se faccio... allora apparirei questo, apparirei quello... quindi potrebbe accadere la tal cosa oppure la tal altra...". No. Basta. Nessuna proliferazione mentale. Sarebbe l'inizio di un lavoro faticosissimo che nessuno mi chiede di fare. Sarebbe cominciare una nuova estenuante lotta con me stesso, in balia di impulsi conflittuali e potentissimi. Non voglio perseverare nell'idea di trovare la 'soluzione finale' che consenta di realizzare la mia indistinta speranza di un felice e duraturo ricongiungimento. Non mi arrogo questa pretesa. Chi sono io per farlo?! Mi sono sfiato abbastanza, senza risolvere alcunché. Poco tempo

fa ho detto basta. Mi sono arreso alla realtà. Non comprendo tutto? Bene. Non mi serve comprendere assolutamente tutto, adesso. Mi serve vivere tutto, adesso! Sono in quiete. Stanco, ma consegnato alla giusta stanchezza. Allora viene il sonno giusto. E poi di nuovo un risveglio... Quel che sarà allora, domattina, io non lo so. Nessuno lo sa. Chi incontrerò? Coi che già conosco? Una nuova donna? Nessuno? Sarò solo, come oggi, oppure no? Che sentimenti proverò, e nei confronti di chi? Non-lo-so. Non me ne preoccupo ora. Ora è ora. Una semplicissima verità. La faccio mia. Ma di qualcosa sono certo fin da adesso: qualunque emozione proverò domattina, non potrà essere così terribile da arrestare il battito del mio cuore o il flusso dell'aria che entra e che esce da me. Sarà solo una emozione. Non si muore per un abbandono. La vita continua per la sua propria forza. Io mi affido a lei. E' una madre salda e saggia. Ci ama e ci sostiene incondizionatamente. E lo fa ora. Io non posso insegnare alcunché a nessuno, amici miei (...è proprio così, Fanny... la tua esortazione mi ha fatto bonariamente sorridere e causato un certo imbarazzo! Questo è un compito riservato ai Maestri, che fortunatamente non mancano nella storia dell'umanità). Ciò che posso fare è parteciparvi al mio vissuto. A ciò che mi accade, che sento, che decifro. Tentare di raccontare la mia versione dei fatti, nella misura in cui sono riuscito a comprenderli. Intuizioni, percezioni, interpretazioni. Non so quale valore abbiano. Quanto siano attinenti al vero. E, soprattutto, utili agli altri. Ma è tutto ciò di cui sono in possesso. E sono felice di dividerlo con voi. Nico, Cuore, Fanny, Alex, Manuela, Cribbio, Astratta, Deco, tutti voi amici miei che ho incontrato grazie ad un dolore... senza di esso, non sareste giunti nella mia vita. E' una gran fortuna essere vivi! Questo dolore ha in sé dei doni inattesi. Forse pure una gioia in embrione. Come qualunque dolore, comincio a credere. Manuela, riesco a comprendere. La sofferenza apre varchi. Amplifica la capacità di sentire. Alcuni vengono pietrificati dal dolore; altri, invece, è come se ne fossero fluidificati. Vivificati, appunto... Per questi ultimi, alcune cose, d'improvviso, sembrano assumere connotati molto più vividi, impressivi. Allora si aprono a profonde intuizioni. A mio avviso, bisogna utilizzare appieno questa fonte di ispirazione. Bisogna impegnarsi, sperando di trarne ogni vantaggio. Spero tu possa riuscirci, davvero! E lo spero anche per me... A proposito di veri maestri e profeti della parola (il ché non significa che siano maestri di vita, ma è pur sempre qualcosa...) lo avrete letto sicuramente anche voi. Ero adolescente, quando lo feci per la prima volta. Tanto più suggestionabile di adesso. Eppure oggi, nelle parole del Profeta di Gibrán, scorgo un barlume di verità in più. Niente di decisivo. Non esiste una formula magica per liberarsi dalla pena di quel che ci accade. Esiste però la possibilità di trarne una qualche forma di Conoscenza, se ci va di tentare... E perché non farlo, allora?! Sento il bisogno di calarmi in me stesso, più intensamente del solito. Approfito di questo scampolo di ferie per partecipare ad un ritiro intensivo di meditazione. Per un po' non ci sentiremo. Tornerò a salutarvi tutti. Vera serenità. Vi auguro un meraviglioso anno nuovo, foriero di qualunque cosa possiate sperare. Un abbraccio affettuoso. Stefano. Allora una donna disse: Parlati della Gioia e del Dolore. E lui rispose: La vostra gioia è il vostro dolore senza maschera, e il pozzo da cui scaturisce il vostro riso, è stato sovente colmo di lacrime. E come può essere altrimenti? Quanto più a fondo vi scava il dolore, tanta più gioia potrete contenere. La coppa che contiene il vostro vino non è forse la stessa bruciata nel forno del vasaio? E il liuto che rasserena il vostro spirito non è forse lo stesso legno scavato dal coltello? Quando siete felici, guardate nel fondo del vostro cuore e scoprirete che è proprio ciò che vi ha dato dolore a darvi ora gioia. E quando siete tristi,

guardate ancora nel vostro cuore e saprete di piangere per ciò che ieri è stato il vostro godimento. Alcuni di voi dicono: "La gioia è più grande del dolore", e altri dicono: "No, è più grande il dolore". Ma io vi dico che sono inseparabili. Giungono insieme, e se l'una siede con voi alla vostra mensa, ricordate che l'altro è addormentato nel vostro letto. In verità voi siete bilance che oscillano tra il dolore e la gioia. Soltanto quando siete vuoti, siete equilibrati e saldi. Come quando il tesoriere vi solleva per pesare oro e argento, così la vostra gioia e il vostro dolore dovranno sollevarsi oppure ricadere. (Il Profeta –Kahlil Gibran-)

Paperino	2009-01-03 00:48:34	Buon anno a tutti. Anche io ho passato un 2008 orribile... lasciato dopo 15 anni di convivenza con figli. Sono veramente a pezzi... Chi ha detto che gli uomini non soffrono d'amore? Probabilmente c'è anche dell'altro egoismo, attaccamento... ma penso che fondamentalmente sia amore. Ma è proprio vero che dopo una delusione d'amore si diventa migliori? Io non sono tanto convinto... e poi onestamente a me andava bene così!!! Ciao a presto.
Sakura	2009-01-03 11:39:01	Ragazzi io sono fidanzata ma il mio ex si vuole vendicare di me cosa devo fare????
manuela	2009-01-03 14:05:59	Ciao a tutti... solo due righe per farvi anche io i miei auguri di buon anno... Vi sono vicina, e ringrazio tutti voi per l'appoggio, le parole, l'intensità... Un abbraccio forte ad Art, e a Stefano, che ora, come me, sta vivendo il riavvicinamento... Anche io e lui siamo vicini ora, non ha più paura...o almeno mi ha spiegato finalmente quali erano le sue paure, per la prima volta in questi giorni gli abbracci sono tornati intensi, le parole profonde... Sono anche io in attesa che si sviluppi il mio destino... in punta di piedi, in silenzio, cerco di ignorare il senso si sollievo che provo nel mio cuore...Dio, che sensazione splendida... sono terrorizzata che sia solo un sogno... è troppa la paura di una nuova delusione... ma qualcosa sta succedendo... Vi abbraccio forte, ai vecchi amici di strada e ai nuovi appena arrivati... Oggi esco e affronto il mondo, per la prima volta oggi mi sfugge un sorriso...erano mesi che non sentivo questa sensazione... mi sento in colpa per scriverlo, per paura che qualche stella mi punisca per essermi concessa questo sollievo, che mi dica che è solo illusione...l'ennesima... eppure non mi interessa, fosse anche solo per un giorno oggi voglio sorridere!!
io non sono io	2009-01-03 14:13:08	Caro Art, cari amici oggi sembra tutto più chiaro, oggi sono più serena. Speravo che arrivasse presto questo capodanno e che passasse. E' stato tremendo ricordare che lo scorso anno eravamo insieme in vacanza, proprio quel giorno, su quella nave, ma non appena il 2009 è arrivato ho avvertito una strana serenità. Forse perchè ha segnato la fine dei bei ricordi, forse perchè oggi sono maggiormente consapevole del fatto che non eravamo fatti per stare insieme e di quanto io meriti di meglio. Ho cancellato il suo contact msn, ho deciso di riporre in uno scatolino il bracciale che mi regalò la madre per il mio compleanno e ho gettato il suo. Non voglio conservare niente di lui, se possibile neanche i ricordi, anche se per questi ultimi so che ancora dovrò fare altri tipi di sforzi. Ho ripreso a studiare, ad uscire e soprattutto non avverto quella sensazione di malessere quando sono in compagnia degli amici....oggi riesco a sorridere. Attenzione non sento di essere guarita, infatti il terrore di una possibile ricaduta c'è, mi accompagna sempre ogni qualvolta avverto sensazioni positive, ma oggi sento che queste sensazioni sono diverse dalle precedenti, sono più forti e mi fanno ben sperare che questo nuovo anno sarà migliore del precedente. Mi ha colpita una domanda fattaci in un post precedente e cioè se da una delusione se ne esca poi peggiorati. Io ci ho pensato e l'unica risposta che saprei dare adesso è che se avessi subito anni addietro un dolore del genere sicuramente molti errori non li avrei certamente

		fatti. Voglio ricominciare a vivere.....Luana
alex	2009-01-03 17:15:09	ciao ragazzi, un salto veloce per augurare buon anno a tutti, vecchi e nuovi, a chi vive un riavvicinamento e a chi non ne vede neanche l'ombra, a chi ne sta uscendo e a chi è ancora nel tunnel, che questo nuovo anno porti a tutti voi tanta serenità, che è quello che meritate tutti. un abbraccio sincero.
Tiziana	2009-01-04 17:32:03	Ciao a tutti. E' la prima volta che scrivo e solo per dire che anche io non sto passando un periodo felice e che sapere che non si è gli unici aiuta parecchio. Tiziana
robby	2009-01-04 20:03:42	ciao leggedo queste cose ho capito di non essere l'unico a soffrire in questo nuovo anno.sono ancora nella prima fase e spero molto presto di vedere quella famosa luce in fondo al tunnel.l'unica cosa che mi tiene a galla e la mia piccola .x ora lei é la mia luce .ma si sta sempre un casino di male.si placa solo nei brevi momenti che ho la piccola con me.un saluto a tutti
art	2009-01-04 21:46:15	manuela -> lieto che stia andando tutto bene... che sia un 2009 sereno all'insegna della stabilità sentimentale che meriti... un abbraccio forte io non sono io (luana) -> andrà sempre meglio, spesso si sottovaluta il potere di queste ricorrenze, in realtà possono avere un forte valore simbolico ed aiutare la nostra mente ad uscire da una delusione apparentemente insuperabile... perchè alla fine, l'hai capito, sta tutto nella mente ... un abbraccio e auguroni paperino -> il dolore che stai provando deve essere devastante per il tipo di esperienza che sei costretto ad elaborare, prova a pensare che ne uscirai... come tutti i dolori di questa natura, per fortuna, il tempo ha sempre la soluzione migliore... riguardo la tua domanda: sì, io credo che si diventi migliori dopo una delusione d'amore, il dolore aiuta a crescere, aiuta a mettersi in discussione, i nostri occhi si aprono in maniera differente nei confronti del mondo e delle altre persone... abbi fede e tieni duro un abbraccio sakura -> :) la tua domanda mi fa un pò sorridere, ritengo che la risposta tu non la debba cercare qui ma tra le persone che ti sono care e che conoscono entrambi... tiziana, roby -> benvenuti... sono sicuro che vi troverete bene da queste parti :=)
alex	2009-01-05 06:20:31	di nuovo... rieccomi qui a raccontarvi di una nuova ricaduta... io sono stanco, ragazzi, stanco e oramai non so più a cosa aggrapparmi. e poi non capisco, davvero non capisco cosa succede. ho passato delle feste, ed anche il periodo precedente, davvero in pace. feste meravigliose, persino in famiglia c'è stata un'atmosfera che non si respirava da tempo. tutto perfetto con gli amici, ne ho rivisti alcuni che non vedevo da tempo, neanche io mi aspettavo dei giorni così. naturalmente di lei nessuna traccia, niente auguri, niente sms e quant'altro. non me ne sono curato, anzi, stranamente non ci ho neanche pensato. il tutto fino a ieri. lentamente, il pensiero di lei si è insinuato nella testa, ed è cresciuto fino a diventare insostenibile. nessun motivo scatenante in particolare, solo, all'improvviso, un flash, un ricordo... ed ora, eccomi qui alle sei di una schifosa mattina davanti ad uno schermo a scrivere a voi per cercare di non sentire il vuoto. vuoto. penso a lei e mi sento vuoto, mi manca una parte, mi manca lei. non mi sono arreso, sono uscito con i miei amici a giocare a carte, l'ultima partita dell'inverno come da tradizione nella domenica prima dell'epifania, ed è stata una tortura. avevo continuamente dei ricordi lampo che mi tormentavano, non so neanche io come ho fatto ad ostentare tranquillità per tutta la sera. ora sto qua, al buio, aspettando che magari escano fuori lacrime liberatorie, ma niente. solo un senso di solitudine che mi sta uccidendo, e quella dannata sensazione di vuoto che mi prende allo stomaco e mi ricorda che qualcosa manca. tra un paio di giorni si torna al lavoro, oltre questo ho dei progetti da portare avanti che ho voluto crearmi in questi ultimi mesi a tutti i costi, e io sono così stanco da chiedermi ora dove

		troverò la voglia di rimettermi in moto... non capisco che succede, ve lo ripeto. mi sentivo tranquillo, ho passato giorni bellissimi, non vedevo l'ora di tornare a lavorare su tutto quello ho da fare, e all'improvviso questo. come se dovessi pagare ogni giorno, settimana o mese di serenità con questi momenti terribili. idealizzazione? follia? depressione? paranoia? cazzo non lo so, so solo che ho una voglia pazza di lei, nient'altro. non ricordo di essere stato mai così male per una persona, non ho mai sentito in maniera così forte la mancanza di qualcuno. vi saluto, sperando di riuscire almeno a fare un paio di ore di sonno, o almeno di piangere, e allontanare questo senso di solitudine che mi sta letteralmente annullando. un abbraccio forte a tutti.
cribbio	2009-01-05 13:40:39	>Alex. Sì, la ricaduta. Un meccanismo assolutamente normale, non preoccuparti....Immagina un pallone che, lanciato dall'alto, rimbalza...rimbalza fino a raggiungere quasi il punto da cui è stato lanciato...poi, nei rimbalzi successivi, l'energia cinetica man mano calerà, perciò ogni volta il pallone arriverà sempre più in basso...poi, dopo 10, 20, 100 rimbalzi, non rimbalzerà più...e ci sarà finalmente pace e stabilità... E' quanto succede nelle nostre cabeze. Uno scombussolamento di neurotrasmettitori....dovranno riassetarsi, trovare equilibrio...ma devono scaricare piano piano la loro energia...perciò ci saranno altre ricadute, ma di intensità e durata sempre più bassa. Naturalmente, evita di vederla. Corrisponderebbe a riprendere in mano il suddetto pallone e rilanciarlo di nuovo da un'altezza considerevole. Dopodiché, non esiste la liberazione totale. Diimenticheremo i nostri amori solo quando troveremo qualcuno che ci intrippa ALMENO quanto loro. Saluti e buon anno.
Fanny	2009-01-05 14:27:27	Per Cribbio: hai fatto un bellissimo esempio, complimenti...è proprio vero, prima o poi ci sarà il silenzio nei nostri cuori per preparare l'esplosione successiva di un nuovo e più grande amore.
alex	2009-01-05 16:43:58	boh, cribbio, che dirti? spero che 'sto pallone smetta di rimbalzare presto, perchè sono veramente stufo di passare giornate così. naturalmente non la vedrò, in questo sono aiutato dal fatto che viviamo lontani, sentirla nemmeno, dato che ogni volta che ci penso poi mi viene da pensare che non lo fa neanche lei, il che vuol dire che sta bene così, e allora niente. mah, non mi sento affatto lucido, neanche in quello che scrivo, perciò smetto. saluti e buon anno anche a te.
Roby	2009-01-05 23:46:17	Ciao a tutti, volevo condividere con voi questa mia pesantissima prima fase che, ormai, dura da circa un mese... Ultimamente stavo riflettendo sul fatto che quando si deve dimenticare una persona che ami, perchè lei non ti ama più, è come essere costretti ad uccidere. La sensazione che sento in questi giorni è un dolorosissimo e apparentemente ingiusto lasciar morire dentro di se tutto ciò che lei ha rappresentato per te. I sogni che avete fatto insieme, il cammino che avete percorso per arrivare fino a qui, il suo mondo e le persone che le erano accanto... E' come abortire, togliere per forza la vita ad un figlio che ami, che hai sentito nascere dentro di te, e che non può vivere, perchè la vita ha deciso così. E' una pianta coltivata con così tanta dedizione, passione, sbagli, sofferenza e felicità, che però devi assolutamente uccidere, altrimenti lei ucciderà te. Così è lei per me, ed è così ingiusto doverlo fare... Mi chiedo perchè e non so accettarlo... Ma la lascio morire, piano piano, dentro di me... rimarranno solo ricordi, che non vuoi ricordare, solo delle foto, che non vuoi rivedere, solo dei momenti, che non vuoi rivivere, e luoghi dove non vuoi tornare, perchè tutto ti fa male.. E' come se stessi uccidendo me, il mio sangue, tutto ciò che di bello avevo, per non soffrire più... E lo ha deciso Lei. Un abbraccio a tutti, R.
lunetta81	2009-01-06 01:12:25	oddio roby mi sono emozionata. quello che hai scritto è verissimo. l'elaborazione di un abbandono non è altro che un omicidio di tutto ciò che ha

rappresentato la storia. e io adesso ho paura di non essere un killer abbastanza competente da ammazzare tutto nel giro di poco. un giorno mi renderò conto che x salvare me dovrò veramente distruggere tutta la storia. ragazzi..siete tutti meravigliosi, grazie art di aver creato questo posto magico. vi abbraccio

Tizi	2009-01-06 09:19:45	<p>Oggi sto meglio di conseguenza la mia vena critico-analitica (e cinica) sta riemergendo. Sto leggendo tutti i commenti e sorgono un paio di considerazioni sui consigli per superare questi periodi. Per il momento (ho letto solo le prime 6 pagine di commenti) ho individuato 3 consigli che ricorrono più di frequente di altri. 1) il tempo è la miglior medicina => sii paziente 2) Evita ogni contatto 3) Vedi gli amici Il primo consiglio è sacrosanto. Ha però due limiti. Primo: il tempo è una medicina, ma non esiste il flacone con su scritto "Tempo". Ho letto un commento che diceva vorrei risvegliarmi tra un anno. Purtroppo non posso prendere un cucchiaino di questa medicina e risvegliarmi in dicembre, al contrario in queste fasi i giorni sono eterni ... Riassumo: se il tempo è una medicina, ma la medicina tempo non esiste, il tempo può curare veramente? (sillogismo poverissimo). Il secondo limite è che questo concetto per essere d'aiuto richiede una forte lucidità. E per essere lucidi, bisogna essere razionali e quando sono in questi periodi la mia ragione viene sopraffatta dalle emozioni che fanno il bello e il cattivo tempo. Per cui nei momenti in cui sono tranquilla, come oggi, questo consiglio è d'oro, ma quando sto male (e succederà ancora)? Secondo consiglio: evitare ogni contatto. Per me è difficilissimo. Un tempo forse era più facile da mettere in atto: bastava non sollevare la cornetta del telefono, resistere resistere resistere, ed era fatta. Oggi è un disastro. Una volta tolto il nome dal telefonino, eliminato il contatto da Skype, essermi resa invisibile su Yahoo... restano facebook, linkedin, my space, you tube e tutto il resto. Insomma l'etere avvicina più della realtà. Del resto ai tempi di Freud c'erano solo carta, penna e calamaio. L'analisi dovrebbe tener conto di questo e elaborare teorie alternative (l'ho detto alla mia psicologa e anche lei è d'accordo). Terzo consiglio vedete gli amici. Come faccio? Io quando sono in quei giorni bui allontanerei anche un T Rex, figurati gli amici. Sono monotematica, autocentrata e senza pace; se sono in casa voglio uscire, se sono fuori non vedo l'ora di rientrare, una volta rientrata chiamo qualcuno, ma appena risponde ho voglia di riattaccare. Insomma il detto inglese "to run around like a chicken without the head" (correre di qua e di là come un pollo senza la testa) mi calza a pennello. Inoltre c'è un limite soggettivo: se per i casi della vita abiti da poco a 10.000 km di distanza, con un fuso di 7 ore, conosci poca gente e nessuno di quelli che conosci ispirano particolare fiducia, cosa fai? (Se non è il posto giusto per fare questo tipo di considerazioni dimmelo e la smetto subito). Tizi</p>
lunetta81	2009-01-06 15:00:39	<p>ciao tizi. mi è piaciuto molto quello che hai scritto. di dove sei? da quanto tempo è finita la tua relazione??</p>
E.F.	2009-01-06 16:47:03	<p>L'amore è un sentimento attivo, non passivo; è una conquista, non una resa. Il suo carattere attivo può essere sintetizzato nel concetto che amore è soprattutto "dare" e non ricevere... Il malinteso più comune è che dare significhi "cedere" qualcosa, essere privati, sacrificare.. La gente arida sente il dare come un impoverimento. La maggior parte degli individui di questo tipo, di solito si rifiuta di dare. Alcuni trasformano in sacrificio l'atto di dare. Sentono che solo per il fatto che è penoso dare, si dovrebbe dare; la virtù, per loro, sta nell'accettare il sacrificio. Per loro, la regola che è meglio dare anziché ricevere significa che è meglio soffrire la privazione piuttosto che provare la gioia. Per la persona attiva, dare ha un senso completamente diverso. Dare è</p>

la più alta espressione di potenza. Nello stesso atto di dare, io provo la mia forza, la mia ricchezza, il mio potere. Questa sensazione di vitalità e di potenza mi riempie di gioia. Mi sento traboccante di vita e di felicità. Dare dà più gioia che ricevere, non perché è privazione, ma perché in quell'atto mi sento vivo. E.Fromm

cribbio	2009-01-06 19:25:44	EF> Caro amico, concedimi uno spazio polemico. Belle parole, sì. Ma è così necessario filosofeggiare sul significato dell'amore? Non è forse più umano dire le cose come stanno...che Amore è attrazione feroce verso qualcuno, che si esplica attraverso il desiderio di contatto, fisico e mentale, ed è finalizzato alla procreazione...l'istinto più forte che esiste in natura... Perciò, la tachicardia, la gelosia, e la disperazione da abbandono ci sta tutta...Anche il sognare e il bramare l'organo sessuale dell'amato/a assente...fa parte della nostra natura. Perciò, suavia. Non abbiamo il nostro oggetto d'amore. Qualcuno ha superato, altri sono in via di liberazione, ma siamo stati tutti stramale per questo. Punto. Posizione possessiva? E sia. Saluti
giampaolo	2009-01-07 18:08:29	CARI AMICI rieccomi a scrivere! Non vi ho dimenticato, anzi, ho sempre letto i Vs. commenti, compreso quelli dei nuovi arrivati che saluto calorosamente. Che dire: sta iniziando l'ottavo mese di separazione, il ricorso è stato depositato in Tribunale (coraggio Paperino, io stavo con lei da 20 anni..), aspetto l'udienza... Però vivo e sono felice di vivere. Ha ragione Stefano: sono più forte, non guarito (il cervello è una brutta bestia) ma consapevole del mio valore. Il dolore fortifica, soprattutto quando è subito.... Non mi rammarico di nulla: ho provato con tutte le mie forze a difendere il mio amore: non ci sono riuscito! Anzi, più lo difendevo più mi sentivo trascinare verso il basso e più il dolore diventava insopportabile. Non esiste una ricetta magica, come qualcuno ha chiesto su queste pagine: solo il tempo, con il suo lento ed inesorabile fluire potrà esserci d'aiuto. Ma noi possiamo e dobbiamo dargli una mano, cambiare il ns. modo di essere: è vero, siamo stati lasciati, in alcuni casi anche traditi, ma siamo VIVI. Facile a dirsi, direte: e invece no, cari amici. La vita va avanti, malgrado tutto. E' vero, tutti (io per primo) abbiamo in mente la concezione dell'amore eterno: magari non ci piace più, ma il solo pensiero di restare da soli ci impone di sopportare ogni situazione, anche le peggiori. Ma ne vale la pena? Io ho risposto sì per mesi, non volevo che mi lasciasse, mi sono addossato tutte le colpe, avrei digerito qualunque cosa pur di non vedere sfasciata la mia famiglia, di restare in casa e vedere crescere mia figlia di 12 anni... Ma poi nuove amicizie, nuovi interessi (il coro Gospel)la ritrovata soddisfazione nello svolgere il mio lavoro, la consapevolezza che le cose non torneranno più come prima (non è possibile rimettere indietro le lancette del tempo e far finta che nulla sia successo) una profonda autocritica del mio modo di essere e soprattutto di pormi nei confronti delle persone, hanno fatto sì che ri-nascesse un uomo nuovo, consapevole dei suoi limiti ma anche delle sue capacità. Ripeto, non sono guarito. Sento l'agguato dietro l'angolo, per me poi il no-contatto non è mai esistito perché siamo Soci di Studio. Gennaio 09 doveva essere l'inizio di un allontanamento invece la segreteria designata a sostituirla ha cambiato idea e mi ha mollato con una telefonata...e mi tocca ricominciare tutto daccapo. Qualche tempo fa una cosa del genere avrebbe azzerato il mio cervello, mi sarei messo a piangere e con tutta probabilità mi sarei buttato ai piedi di mia moglie supplicandola di ritornare insieme: e invece non è successo. Ho detto va bene: sono andato a sciare con mia figlia divertendomi come non mai.Ho rivisto con piacere vecchi amici ed ho riscoperto il piacere di ridere. Oggi ho riaperto lo Studio, ho lavorato senza patemi e/o assilli e domani verrà una ragazza che mi ha segnalato una persona per un colloquio. Ecco la vita: qui ed ora! Basta

		programmi a lungo termine, infinite seghe mentali sul da farsi, come farlo, perche' farlo, quando farlo, con chi farlo, basta analisi costi/benefici di una azione: solo vivere il presente con una intensita' che prima mi era sconosciuta, o che forse avevo seppellito e dimenticato... Un abbraccio a tutti e Buon Anno.
art	2009-01-07 18:23:39	bentornato giampaolo e grazie per le tue parole, un concetto così importante non poteva esprimersi meglio di come hai fatto un abbraccio
Tizi	2009-01-07 18:43:57	Ci risiamo. Due giorni tranquilli ed ecco la ricaduta. Dopo quasi quattro mesi speravo che la tregua fosse più duratura, invece solo un paio di giorni. Aiuto. Non rientro nei parametri esplorati fino a questo punto. Non sono stata lasciata, ma ho lasciato io. Non perchè fosse finito l'amore, ma per troppo amore e perchè a volte ci troviamo di fronte a situazioni assurde che non sappiamo gestire e la sofferenza diventa insopportabile. Sono io che ho deciso di sparire. E quando sono riapparsa, 3 mesi dopo con la speranza di aver azzerato tutte le negatività create e con la presunzione di chiarire e ricominciare, mi sono trovata di fronte un muro di ostilità e indifferenza. Poi il compromesso: anno nuovo vita nuova e sotterriamo l'ascia di guerra. Adesso comunichiamo come normali colleghi, ma questa quasi normalità è peggio dell'ostilità. Oltre al dolore della storia finita, si somma il dolore dell'essere responsabile della propria infelicità. Cosa fare? Aiuto.
lunetta81	2009-01-07 19:47:22	ciao tizi....io sono stata lasciata 2 mesi fa e ho gli attacchi di panico ancora in corso. tu stai a 4 mesi e vedo che stai ancora molto male. si chiama sindrome del gambero...cioè che nonostante andiamo avanti non ce ne accorgiamo perchè a volte facciamo dei passi indietro. ma il gambero alla fine arriva alla meta. ma fammi capire tu lo hai lasciato...sei tornata dopo 3 mesi di silenzio e lui non ti ha voluto piu?? xchè non era piu innamorato o perchè ormai se ne era fatto una ragione??pensi che ormai sia tardi??
T.	2009-01-08 02:31:48	Ciao Lunetta. Non lo so. Non ne ha voluto parlare. Io ero li per chiarire, spiegare e lui, arrogatissimo, alternava momenti di aggressività verbale a ostentata indifferenza. Mi dice che non si può sparire per tre mesi, che qualcosa si rompe e non si può tornare indietro. Se mi avesse detto con tranquillità non posso tornare indietro perchè non provo più nulla, sarebbe forse più facile. Invece sono qui a rodermi, chiedendomi cosa ci fosse dietro questa arrabbiatura. Adesso chiacchieriamo, le vacanze, il lavoro. Ma sono solo palliativi molto blandi. Io vorrei parlare di tutt'altro. T.
morena	2009-01-08 03:45:09	te l'ha detto apposta vuole farti soffrire un po' dato ke l'hai lasciato e sicuramente lui sara' stato molto male.. dai tempo ke torna... vuole farti disperare solo un po'... ma ricorda non precipitare le cose.. non farti vedere con nessuno..stai nelle tue.. quando vedra' ke sei sola e ke ci stai male torna... vedrai mi darai ragione...ciao baci
art	2009-01-08 18:52:33	Tizi ti dico la mia... quando si subisce un abbandono e poi ci si vede tornare il proprio perduto amore possono essere accadute 2 cose nella testa dell'altro, o ha sofferto a sufficienza e non ne vuole più sapere, oppure è solo una strategia... ecco, da parte dell'uomo mi sembra strana una strategia, 3 mesi sono ancora pochi per dimenticare quindi può anche trattarsi di orgoglio... il consiglio che ti posso dare è di fare di tutto per convincerlo che hai le idee chiare, che lo ami, che vuoi tornare con lui e ti penti del tuo gesto... fallo ogni giorno ma in maniera discreta... se ti ama mollerà l'orgoglio e tornerà da te... tienici aggiornati... un abbraccio
un deluso come tanti	2009-01-08 18:59:29	Ciao Tizi, anche voglio dirti la mia, credo che il tuo ex sia un ns compagno di sventura (di noi delusi) e in questi tre mesi abbia letto e assimilato tutti i consigli di Art alla lettera...
lunetta81	2009-01-08 19:02:07	ciao art, ho bisogno di un aiuto. sono passati 2 mesi e poco più. appena penso a lui e a noi sprofondo in un dolore lancicante..talmente forte da non riuscire a

pensare che un giorno si possa guarire. forse la percezione del "si può guarire" arriva nel momento in cui realmente si è vicini alla guarigione...beh io ne sono nettamente lontana. il mio dolore è il medesimo da 2 mesi..cioè appena ci penso tocco quel fondo abissale di dolore e di follia che mi sembra lo stesso del giorno prima e di quello prima ancora..di 2 settimane prima...di un mese prima. non c'è differenza nel tempo. anzi...mi sembra addirittura di stare peggio. la sensazione è quella che mi manca la terra sotto i piedi. la sensazione che sia tutto vuoto. la sensazione che non si può guarire...perchè guarire significherebbe apprezzare la vita che x me in questo momento è un "vuoto". come si fa ad amare la vita "vuota"??? ho bisogno di un consiglio...o di una testimonianza...non mi sento normale...ho paura di essere inghiottita dal dolore e di non riuscire a liberarmene. in fondo questo è tutto ciò che sento da 2 mesi.

art 2009-01-08 19:19:46 :)... in questo caso spero proprio di no, anche perchè potrei essere soggetto ad eventuali vendette :)

art 2009-01-08 19:24:55 lunetta, l'unico consiglio che posso darti è di non disperare, è uno stato momentaneo, è così per tutti... so bene quanto sia difficile sostenersi con questa semplice considerazione, il senso di vuoto è immenso... però rifletti un attimo, è naturale sentire il vuoto perchè per lungo tempo ti sei riempita la vita di lui, facevate delle cose insieme, uscivate con degli amici comuni... adesso è naturale confondersi, sbandare, sentirsi "niente", ma è solo un'illusione, quello che conta sei sempre tu e pian piano comincerai a venir fuori... 2 mesi sono pochi ancora e devi concentrarti per passare questo tempo nel modo "meno" peggiore possibile, riempiti di amici, leggi (ti consiglio Un altro giro di giostra di Terzani, è un testo illuminante)... le soluzioni per addolcire il tuo dolore ce le hai tutte lì dietro l'angolo, devi solo guardarle e sforzarti un pò... un abbraccio e tienici aggiornati

art 2009-01-08 19:33:15 caro eric :) mi trovi d'accordo su quanto scrivi, ho anche potuto constatare sulla mia pelle che ci sono persone naturalmente portate per amare in questo modo e altre che non lo saranno mai, però è davvero difficile riconoscere il confine tra il dare privativo e quello altruista, o meglio, quando ci sei dentro sei assolutamente convinto che il tuo dare sia altruista e disinteressato, ma quando vieni lasciato... katz, lì ti vengono 2000 paranoie: ho buttato via il tempo, le ho dato tanto e ora la pago tutta... etc etc... insomma, si rivaluta tutto quello che si è fatto per l'altro come una perdita (chiaro, non è una regola, ma succede la stragrande maggioranza delle volte)... l'amore è un sentimento a volte troppo complesso per tracciarne delle regole, nel meccanismo dell'amore ho ipotizzato che fosse una trappola della natura (un pò come faceva Shopenhauer), poi mi piace anche la visione orientale: l'amore visto come l'unione di due anime con un torrente che vi scorre in mezzo... mah! difficile parlare dell'amore, almeno in questo momento, per me, sta tornando un mistero

Ans 2009-01-08 20:56:38 Oggi per me è stata una giornata tremenda. Sono caduto improvvisamente in una depressione che è durata fino a sera. La mia disperazione è di non avere più una persona a cui dare il buon giorno e il bacio della buona notte. Mi consola rileggere questo articolo e riconoscersi in quello che sta scritto. E mi sollevano anche i vostri commenti. Peccato che manchi il contatto umano con tutti voi. Comunque Mille e Mille Grazie

T. 2009-01-09 04:33:42 Ci manca solo questo. Che adesso mi sia diventato un esperto nella gestione delle emozioni. Lui che, da siciliano DOC, è sempre stato tutto tempesta e passione. Scherzi a parte, sembra che ieri sia andata maluccio a più persone. Comunque nei momenti tranquilli mi impongo di essere paziente e quasi ci riesco, poi nei momenti neri farei chissà cosa. Adesso elaboro ancora un po' il

mio malessere e poi chiederò consigli. Grazie. Fa piacere leggere i vostri commenti.

cribbio	2009-01-10 01:10:34	Una riflessione. Ho conosciuto un'altra persona...mi piace molto, da tutti i punti di vista....non so cosa ne nascerà ma sicuramente mi sento entusiasta. La sensazione è strana..non avverto la "tachicardia" che avevo per la precedente....ma è proprio questo che mi fa stare bene. In parole povere...una gran voglia di vederla ma assoluta tranquillità se qualcosa (impegni lavorativi, ecc.) impedisce o rimanda l'incontro. Tutto ciò non certo per manifestare la mia condizione di relativo vantaggio momentaneo rispetto a molti di voi...vi voglio troppo bene ed ho troppo rispetto per voi per attuare un'operazione del genere. Il motivo del mio intervento è sollevare una riflessione. Forse il vero amore non è quello che noi sentiamo o abbiamo sentito per qualcuno che ci ha fatto soffrire. Quello devastante, totalizzante, assoluto, latore schizofrenico di momenti di estasi e disperazione.... E se questa fosse non altro che una patologia "dovuta"? Come le malattie infettive dell'infanzia...morbillo...rosolia...condizioni debilitanti che hanno l'utilità di crearci gli anticorpi.... Forse la natura vuole così'...che un buon genitore e compagno sia colui che, avendo superato la patologia d'amore deluso, non abbia più il BISOGNO di quelle sensazioni. Forse il vero amore è quello sereno, che ti fa stare bene, e dove la tachicardia e l'ansia da perdita lasciano il posto ad un sentimento di pace interiore necessario per il mantenimento della coppia e per l'educazione del bimbo... Boh... Che ne dici, Art?
art	2009-01-10 01:44:25	Caro cribbio lo credo che il vero amore sia proprio quello che ti fa stare bene, forse lo credo più di quanto non abbia mai fatto prima, tanto che, al primo disagio, mi metto subito in allarme... quando restiamo troppo legati ad un amore che ci fa soffrire, in realtà è solo per paura della solitudine, perchè in fondo proviamo ancora qualcosa e non vogliamo smettere di farlo, anche se questo modo di comportarsi ci porta a conseguenze devastanti... poi arriva l'amore pulito, quello senza problemi, e quasi ci sembra un peccato rinunciare a quello che ci faceva soffrire, eppure ce la mettiamo tutta, ci ripetiamo più volte che l'amore deve farci felici... e passano settimane, anche mesi prima di poter sentire (non semplicemente crederlo): ma sì, forse l'amore deve portare solo gioia.
alex	2009-01-10 09:38:47	buongiorno a tutti. vi scrivo dal lavoro, dove fortunatamente dispongo di una certa autonomia per potermi permettere di entrare e dire "oggi non ho voglia di fare niente, e niente è quello che farò". ed eccomi qui a non fare niente, seduto davanti al pc a cercare di non sentire l'eco dei pensieri sempre uguali oramai da mesi. mesi? sei, per la precisione, sei mesi il 20 gennaio, sei mesi da quando le nostre strade si sono separate. poi tre mesi di contatti disperati, un timido riavvicinamento da parte sua, durato lo spazio di una giornata e una nottata, il tutto contornato dai modi peggiori per buttare nel cesso e tirare l'acqua gli ultimi rimasugli di dignità rimastami. fino a che non sono stati interrotti tutti i contatti, diciamo pure per disperazione, mia perchè stufo di sentirmi preso a pesci in faccia, sua perchè stanca di sentire il mio non rassegnarmi alla separazione. il 12 saranno tre mesi esatti dall'ultima volta che ho sentito la sua voce. scusate se vi sottopongo per l'ennesima volta al riassunto di una storia uguale a tante altre, ma stamattina avevo bisogno di buttare giù queste righe. non chiedetemi il perchè, forse dipenderà dal fatto che mi sono svegliato con una strana inquietudine stamattina, dopo che l'ho sognata. mi sono svegliato nel cuore della notte sudato, non ricordando bene il sogno, so solo che c'era lei, e tanto è bastato per mandare a puttane il resto della notte. e allora, dopo essermi arreso al fatto che oramai il sonno era perduto, ho acceso il pc e sono venuto qui, dove ho letto gli ultimi interventi.

cribbio, quello che hai scritto, oltre che rendermi felice di sapere del tuo nuovo stato (non pensare neanche che qualcuno si possa risentire di questo, credo che leggere esperienze positive non possa che fare piacere a chi ha condiviso con te questa parte di cammino) mi ha fatto pensare. e forse hai ragione tu, quando dici che la nostra è una patologia da superare per toglierci tutte le ansie che l'amare svisceratamente comporta, e lasciare solo il bello di questo, per riuscire a goderselo appieno. forse. io lo spero, perchè vuol dire che questo stato di cose che fa sì che tutte le occasioni di cambiamento che ci siamo creati non servano a niente, che non permette di concentrarsi ad altro se non a costo di enorme fatica e sforzo fino a prosciugarti di tutte le riserve energetiche, che ti fa pensare alle date in maniera ossessiva e chiederti perchè lei non si fa sentire (ha un altro? è felice davvero senza di me? è così tranquilla da avermi rimosso completamente?), che ti fa sembrare che tutto intorno a te si muove, il tempo, le cose, le persone, tutto tranne quel pensiero fisso nella testa, che sembra aver scavato fondamenta così solide e profonde da arrivare fino all'io più profondo e attanagliarlo in una morsa di dolore infinita, non sia eterno. lo spero, anche se comincio seriamente a dubitarne. art scrive che al primo disagio si mette in allarme, beh, io manco ci arrivo a quel disagio. in questi mesi ho conosciuto un paio di ragazze che hanno manifestato qualche interesse nei miei confronti, ma la mia testa ed il mio corpo hanno rifiutato qualsiasi avvicinamento, qualsiasi approccio, qualsiasi contatto andasse oltre il semplice farsi due risate insieme e salutarci a fine serata. io spero che questa "malattia" passi, faccia il suo decorso e mi lasci libero, perchè, nonostante abbia sempre in testa lei, nonostante in questi sei mesi sono stati più unici che rari i momenti in cui non abbia pensato a lei, mi sento stanco. ho bisogno di staccare, ma non ci riesco. non riesco a lasciarmi andare. non riesco a lasciarla andare. e non vi nascondo che comincio a preoccuparmi, perchè tutto ciò non mi sembra affatto normale. a volte leggo il blog e provo una invidia feroce per chi sta vivendo un riavvicinamento, perchè vorrei lo stesso per me. non so bene cosa farei in questo caso e più volte ho pensato a questa eventualità, per poi chiudere sempre questa finestra e pensare "è meglio così". la chiuderò anche questa mattina, anche grazie a questo spazio e ad art che lo concede, perchè mi permette di sfogare qui le mie ansie tremende e mi fa passare la smania che ho oggi di alzare il telefono e fare il suo numero per dirle "ciao, come stai?". il delirio è finito, un abbraccio forte a cribbio, sono felice per te, ad art e a tutti voi. io cerco di fare pace col cervello e di cominciare, stamattina, a guadagnarmi la giornata...

lunetta81	2009-01-10 16:06:29	ciao alex. io non sto vivendo alcun ritorno quindi sono tra quelli x cui non puoi provare invidia. x me sono passati 2 mesi e mezzo ma sto esattamente al primo giorno. anzi..sto peggio. in più stanotte anche io l ho sognato e mi sono svegliata agitata e sudata. e ho iniziato a piangere. mi sono rimessa a dormire e l ho ri-sognato. mi sono segliata e stavo peggio di prima. poi visto che non avevo sofferto abbastanza a pranzo sono venuti mio fratello e la compagna con la loro bambina di 5 mesi...pensa che loro si erano anche lasciati x un paio di mesi xchè lui aveva un'altra ma poi si è pentito le ha chiesto scusa in ginocchio, sono tornati insieme e adesso sono felicissimi davanti a me che invece vorrei solo sparire dalla faccia della terra. quindi mi fanno invidia, rabbia e dolore. infatti li evito come la peste. io sono troppo triste x partecipare alla felicità degli altri. ti abbraccio e ti sono vicina
io non sono io	2009-01-10 17:34:14	Buon pomeriggio a tutti, leggo sempre i vostri interventi e non posso non trovarmi in tutto quello che scrivete. Caro Alex, cara lunetta, per voi che siete sbarcati da poco su quest'isola voglio dirvi che supererete il vostro dolore, che ad un certo punto, sarà il vostro stesso corpo a rifiutarlo e che all'improvviso

		<p>reagirete. X me sono passati quasi 11 mesi da quando la nostra storia è finita e in questo lasso di tempo vi assicuro di aver passato momenti di vera paura, pensavo di non farcela, i ricordi mi ossessionavano, le parole offensive che mi sono state dette da parte sua mi rimbombavano continuamente in testa e tante altre cose che ho dovuto sopportare anche dopo la fine della storia, ma poi la reazione. Dopo 11 mesi i ricordi ci sono ancora, ma oggi ho ripreso a fare molte cose che avevo interrotto. Non è guarigione, ma reagisco, la mia mente reagisce. Ovviamente i momenti di sconforto non mancano, ma oggi sono diversa, sono più forte. Ho accettato il fatto che ha scelto un'altra come compagna della sua vita e ho imparato a guardarmi intorno e a capire che l'essenziale non mi manca e che è rappresentato dalla mia famiglia e dalla mia piccola nipotina. Dopo 11 mesi vedo uno spiraglio e sarà così anche per voi....credetemi!! vi abbraccio</p>
cribbio	2009-01-11 01:54:45	<p>>Alex. Grazie delle tue parole, hai compreso benissimo il messaggio e questo fa grande piacere. Riavvicinamenti?...No, non invidiare chi sta vivendo questo... lo penso che quando un amore è finito, colui che, avendo abbandonato, tenta un nuovo "sondaggio" non lo faccia con la volontà di fare soffrire, ed illude più che altro se stesso. Una frase della "mia" mi fece riflettere molto...mi disse, un giorno..."Io prego tutti i giorni per riuscire a provare per te quelle stesse emozioni che mi davi un tempo, quando non ti conoscevo neppure e pensarti con me era un sogno...". Sì, dev'essere così. Chi "ritorna" lo fa in buona fede, e spera in cuor suo di ritrovare un feeling. Il che, però, QUASI MAI avviene. Ma questo non fa altro che prolungare il tempo dell'ansia. Perciò non credo ne valga la pena. Un'altra cosa...evitare di pensare che siamo stati lasciati per nostre mancanze, perchè non abbiamo fatto questo o quello, perchè quel giorno abbiamo parlato in quel modo piuttosto che nell'altro, ecc. ecc....Ricordiamo il tempo dell'amore, quando tutto filava liscio e non c'era bisogno di parlare del proprio rapporto, e ci si impegnava in tutt'altro modo. Quando una storia necessita di compromessi non è più una storia d'amore...</p>
	2009-01-11 16:16:14	<p>be che dirvi superare non superare cambiare ragazza ma nn amarla perche il cuore e rimasto da lei. A cosa serve e cosa si puo fare se oramai 4 mesi so trascorsi e per il nostro orgoglio siamo comparsi, si un aore platonico s diceva che supera tutto tutti e nessuno fermerà ma poi ti guardi e tra le mani cosa ti ritrovi lettere con tante parole e nient altro solo vocali e consonantiscrete con un inchiostro senza alcun senso quando rimani solo ciao a tutti da lucifero821</p>
un deluso come tanti	2009-01-13 17:32:58	<p>Tutto tace...o siamo guariti tutti oppure è solo colpa del cod CAPTCHA</p>
Ans	2009-01-13 19:20:45	<p>lo non sono guarito. La sogno la notte e mi sveglio che sono stravolto. La sera quando torno a casa dal lavoro e trovo la casa vuota, nessuno da salutare, nessuno da telefonare, nessuno da dire ti amo, mi prende il panico. Purtroppo non basta esporre i propri lamenti per guarire.</p>
cribbio	2009-01-13 19:57:58	<p>Penso che il motivo è che, superate le forche caudine delle festività natalizie in maniera indenne, ci sentiamo tutti più sollevati ;).</p>
art	2009-01-13 20:53:15	<p>aspira spero non colpa del codice... l'ho messo perchè stava cominciando ad arrivare troppo spam</p>
art	2009-01-13 20:55:55	<p>Ans sfogarsi è già qualcosa, quindi fallo come e quando ti pare</p>
un deluso come tanti	2009-01-13 21:02:07	<p>infatti...io mi sono sfogato con talmente tante persone, amici, parenti, sconosciuti, colleghi, chiunque mi capitava a tiro era buono per sfogarmi. Sono arrivato al punto che non mi va più di parlarne e ci sto pensando sempre meno. sfogarsi serve sicuramente, e se poi tutte le opinioni convergono in un'unica direzione alla fine ti verrà il dubbio che prb è il caso di ascoltare e</p>

		riflettere su quello che ti dicono, non andando alla ricerca disperata di quello che vorremmo sentirci dire.
cuore	2009-01-13 22:00:42	<p>art ho bisogno di una tua risposta e anche di una risposta dagli altri. Lui mi aveva lasciato perchè stanco delle continue litigate (lui mi diceva che mio voleva bene ma non mi amava e io ero diventata insofferente, stavo male per questo). Si è messo insieme ad un'altra quasi contemporaneamente ma io mi ero accorta che lui si stava guardando intorno da un po' e questo era un altro motivo delle nostre litigate. Io ero insicura e stavo male. Sta di fatto che dopo pochi giorni lui si è messo insieme ad un'altra donna. Ho sofferto tanto eravamo insieme da un anno e mezzo e io lo vedo tutti i giorni sul lavoro. All'inizio ero disperata, stavo male, poi pian piano sono riuscita a reagire anche grazie al vostro aiuto. All'inizio anche se sono un suo superiore non riuscivo a rivolgergli la parola, piangevo sempre, insomma avevo tutto quel dolore che noi tutti conosciamo. Poi risolleandomi ho cominciato a essere più tranquilla a ridargli la mia amicizia. Lui vedendo che io cominciavo a uscire con altri, faceva il geloso e diceva che mi avrebbe riconquistato se si lasciava con lei, che mi desiderava. Io gli ho risposto di lasciarla se ci teneva a me. Lui ha detto che le cose non andavano molto bene. Un giorno si sono lasciati ma ha detto che non era sicuro di rimettersi con me, perchè non sa cosa vuole, perchè ha paura di quello che si direbbe sul posto di lavoro. Insomma ha fatto marcia indietro, lei lo ha riagganciato e sono tornati insieme. Poi io mi stavo rassegnando e lui incomincia di nuovo a mandarmi sms a dirmi cose carine e questo mi destabilizza. Dopo un po' di tempo con lei litiga di nuovo, ed è un continuo tira e molla. Un giorno lo sento particolarmente vicino e facciamo l'amore. Con lei ha litigato ed è da un po' di giorni che non si sentono. Stiamo continuando così da un po' di giorni. Con lei non si vedono e non si sentono. Ma oggi mi ha detto che con me non vuole nessun legame, perchè non è innamorato. Che gli piace fare l'amore con me, vuole che siamo sempre grandi amici.. E allora perchè è geloso se esco con altri. Mi ha confessato che quando stavamo insieme ha avuto una scappatella con una sua ex e questo mi ha ferito molto. Mi ha deluso così tanto. Ma tanto. Ma è come una droga. Non riesco a fare a meno della sua amicizia, ma tutti mi consigliano di allontanarlo, di tenerlo a distanza. Provo una grande attrazione...ma non voglio essere solo sesso per lui. Io gli ho chiesto se per lui ero solo quello e lui mi ha detto "lo sai che non è così". Non ci capisco più niente...cosa devo fare??</p>
cribbio	2009-01-13 22:12:52	<p>&lt;Cuore Te lo dico per esperienza. Lascia perdere. Non ti ama. E te l'ha anche detto. Sì, gli piace fare sesso con te. Gli vai a genio. Ma NON TI AMA. Il che vuol dire che se trova un tuo sms sul telefonino NON GLI VIENE la tachicardia....Se deve uscire con te ma ha il biglietto per la finale di Champion's League preferisce ANDARE lì....Capisci??? Per te è l'esatto contrario...vivi per lui...soffri per lui...ogni tuo pensiero è rivolto a lui...ti sfoghi sui siti internet per avere una parola di conforto da gente sconosciuta per LUI...e LUI, tutto questo, per te non sente l'esigenza di farlo. Non è una colpa, non amare. E non ci puoi fare niente. In base a quale criterio spera che domani mattina si scopra innamorato di te quando stasera non lo è? Cosa dovrebbe intervenire, perchè questo succeda? Dedica le tue speranze alla ricerca di un nuovo amore, dammi retta. In bocca al lupo.</p>
cribbio	2009-01-13 22:31:13	<p>Una riflessione per Art. Caro Nicola, rileggo ogni tanto con piacere il Decalogo ;), che non fa mai male. Ti propongo però un interrogativo sul punto 8 (il NO CONTACT). Purtroppo, quello che scattava nella mia mente (e penso di molti di noi) è un meccanismo perverso del tipo...Lei/lui vorrebbe vedermi..&gt;lo so che non è per amore, ma ci tiene a stare un paio d'ore con me...&gt;lo in quelle 2 ore tenterò il TUTTO PER TUTTO per sedurla/o di nuovo. Perciò, anche</p>

se cosciente che potrebbe rivelarsi un'ulteriore grossa delusione, io NON POSSO perdere quest'occasione di averla, per una sera, tutta con me. IL quesito è questo, in sostanza. Come vincere l'illusione che quel CONTATTO sporadico potrebbe rivelarsi alla fine il MEZZO di un'eventuale riconquista ? Attendo lumi ;)

cuore	2009-01-13 22:36:32	cribbio ma devo continuare a mantenerel'amicizia...o devo allontanarlo? Il no contact non posso farlo...sono un suo superiore, e all'inizio il clima teso si tagliava afette. Ma so che questo continuo contatto mi fa stare male, mi destabilizza. E poi l'aver fatto l'amore con lui e lo stare insieme a lui so che può sembrare stupido era una sorta di rivincita nei confronti di lei che me lo aveva portato via. E ora allontanandomi di nuovo mi sembra di spingerlo di nuovo nelle braccia di lei.
lunetta81	2009-01-13 22:49:17	in tutto ciò io vi sto leggendo...soffro con voi...oggi sono 2 mesi e mezzo...mi sento una bomba a orologeria di dolore.
art	2009-01-13 23:38:57	mio caro amico, il no contact (strategia che ha meglio elaborato delirium) è un modo per liberarsi del ricordo del perduto amore e cominciare a venirne fuori pian piano, è chiaro che se dall'altro viene richiesto un contatto bisogna valutare che potrebbe significare un ritorno oppure un'altra terribile delusione, com'è altrettanto chiaro che ci sta confidare in un ritorno la prima, la seconda, vai... la terza volta, ma se i ritorni e le richieste di contatto dovessero essere continuative e non portare a niente, a quel punto è solo una questione di "giudizio", bisogna far forza sulla razionalità e "decidere" di non voler più nè sentire nè vedere l'altra persona nei limiti del possibile
art	2009-01-13 23:39:42	un abbraccio lunetta... vedrai che le cose si aggiusteranno da sole... bisogna resistere e cercare di passare il tempo nel migliore dei modi
alex	2009-01-13 23:51:29	>lunetta81 ciao, volevo ricambiare l'abbraccio che mi hai donato dopo il mio ultimo intervento, compagna di sogni e sventure... scusami se non l'ho fatto prima, ma sono stati giorni pieni di impegni questi ultimi da non avere neanche il tempo di fermarmi un attimo per scrivere due righe, lo faccio ora prima di cedere alla stanchezza. leggo il tuo ultimo intervento e capisco lo stato in cui ti trovi. io ci passo ancora, durante le mie oramai periodiche ricadute. l'ultima sta passando, forse anche grazie agli impegni che ora dopo le feste ricominciano ad essere tanti e spesso non lasciano il tempo di pensare. non mi illudo, non ne sono ancora fuori e lo sento benissimo, ma essere indaffarati aiuta. è difficile, a me ci sono voluti più o meno tre mesi per rimettermi in moto e costringermi a trovare alternative al dolore, è faticoso darsi da fare a trovare energie per impegnarsi a trovare impegni vari che ti impediscano di restare lì a compiangersi quando questa è l'unica cosa che vorresti fare, da solo, senza niente e nessuno intorno. nonostante questo, ci sono le ricadute, c'è il dolore e c'è la solitudine e il senso di vuoto, ma non sono più le uniche cose che sento. la speranza è che piano piano scompaiano lasciando il posto ad una nuova serenità. ti sono vicino e ti abbraccio di nuovo. >cribbio grazie a te, per quello che scrivi e per gli stimoli che dai in ogni intervento. hai ragione, "quando una storia necessita di compromessi non è più una storia d'amore..." rischia solo di diventare un lento stillicidio di incomprensioni, ansie, paure ed insicurezze, e forse è meglio anche smettere di invidiare quelli che vivono riavvicinamenti e rassegnarsi a quello che abbiamo perso senza sminuirci e ricordando quello che abbiamo, noi stessi e la nostra capacità di amare e rischiare per questo ...almeno fino alla prossima ricaduta, poi magari me lo ripeti e tornerò qui a darti ragione:) ah, grazie anche perchè, oltre che fornirmi sempre spunti di riflessione, riesci a farmi sorridere. grazie davvero. >io non sono io grazie per le tue parole, le ho fatte un po mie e, come te, cerco di reagire giorno dopo giorno cercando di

		ritrovare finalmente il punto di equilibrio che ancora manca, ma prima o poi ritroverò... un abbraccio anche a te. un abbraccio anche ad art e a tutti gli altri, vinto dal sonno vi saluto e vi auguro una buona notte.
art	2009-01-14 00:11:58	cuore, provo a darti una risposta io anche se la domanda era per cribbio lo faccio perchè anche io ho dovuto fare i conti con una collega in passato, ed anche io ero suo superiore :) beh... mi sono licenziato... ma fermati!! non significa che devi farlo anche tu, a parte che ero più piccolo, meno preparato alle sofferenze, però capisco bene quanto è dura... dimenticare è più difficile ma non impossibile, dipende da quanto riesci a far combattere il tuo cervello con il cuore che, in questi casi, è peggio di un bambino di 3 anni straviziato... una cosa che mi ha aiutato molto è l'aver avuto fede nel fatto che più avanti sarei riuscito a stare bene solo con me stesso, più che concentrarmi sul trovarmi subito un grande amore, la cosa che ho voluto è stata il pensare: adesso ci sono io e basta... sono fuggito dal mio lavoro, ho girato mezza italia, ma ho scritto anche due dischi e poi... quando meno me l'aspettavo, quando a lei non pensavo più anche quando la incontravo, ecco arrivare un altro amore, ancora più grande di quello che c'era stato prima... poi è finito anche quello... stessa routine, grandi o piccoli che siano, tutti gli amori si dimenticano prima o poi, e si torna ad amare se stessi e a farsi buona compagnia... con questa consapevolezza l'unica cosa che posso dirti è: resisti per adesso, domani passerà... un abbraccio e buona notte
art	2009-01-14 00:17:04	per tutti, signore e signori :) Visto che siamo in un momento di "quiete apparente" volevo suggerirvi una cosa che avevo proposto anche qualche mese fa Per colorare un pò è personalizzare i vostri commenti che ne dite di associare al vostro e-mail una immagine... è semplicissimo, lo potete fare su http://en.gravatar.com/ , è gratuito e vi posso assicurare che non mandano nessuna pubblicità Poi, se vi scoccia ogni volta inserire il codice anti spam, potete registrarvi sul sito (date un'occhiata al menu amministrazione) ancora un abbraccio a tutti e buonanotte
io non sono io	2009-01-14 13:18:04	calma apparente si!! ogni tanto devo combattere contro improvvisi attacchi di solitudine e l'impotenza di non riuscire ad avere un minimo contatto con l'altro sesso. Assocerei alla mia e-mail l'immagine di un pulcino in gabbia. Vediamo se riesco....buona giornata a tutti!!
T.	2009-01-14 15:38:07	Dove eravamo...eravamo al punto che io dopo aver cercato un riavvicinamento mi sono trovata davanti ad una porta chiusa (hai deciso di sparire e adesso per me si è rotto qualcosa). Così sono entrata a far parte ufficialmente del gruppo di quelli lasciati. Come sto...alcuni giorni quasi bene, altri meno. Salvo una sorta di profonda inquietudine che non mi lascia mai. Qualche volta ho l'impressione che il processo di guarigione sia avviato e sapete una cosa? Non voglio. Mi fa male pensare che un giorno lui sarà solo un ricordo.
Michela74	2009-01-15 22:39:01	Sono un pò stanca di essere una palla che va su e giù, il mio cuore ha le vertigini! Però sono contenta perchè ho messo la fotina, vediamo se compare:) Un bacio a tutti.
art	2009-01-15 23:06:20	michelaaa... bella la foto!
art	2009-01-15 23:08:22	ciao T.... è vero, questa è una delle prime vere conquiste della testa: sai che ne stai uscendo, con la testa però ti dispiace (la solita interferenza del cuore)... se può farti stare meglio pensa che un giorno lui sarà sì un ricordo, ma dolce, che non fa più soffrire, e sarai contenta di aver fatto quest'esperienza, perchè resterà dentro di te per sempre, farà parte di ciò che sei un abbraccio
Michela	2009-01-16 08:37:17	Grassssie!

marina	2009-01-16 10:01:56	Caro Art hai ragione che il perdono non serve per risparmiarci la sofferenza che comunque c'è sempre e si deve affrontare. A volte mi illudo che tutto è passato e non è così, ci sono momenti di grande malinconia in cui penso al passato e momenti di ansia per il futuro in cui penso che non troverò mai l'amore..Ho 33 anni, sono giovane, ho collezionato tante brutte storie finite. Ho sperato vivamente di aver trovato la persona giusta l'ultima volta e di nuovo ho sbagliato. Lui è proprio sparito da cinque mesi senza una telefonata o un messaggio ...so che non era la persona giusta per me..Ora si ricomincia tutto d'accapo anche con le amizie. E' difficile trovare anche quelle. molte amiche sono fidanzate, sposate, a volte non ho persone con cui uscire. Sono avvocato ma non esercito la professione perchè ho scoperto che non mi piace questo lavoro, non ho agganci, nè parenti che mi possono aiutare. Non so se resterò a lungo nella mia città. Vedo poca luce nonostante sia donna di fede, prego tutti i giorni dopo un periodo in cui andavo dalle cartomanti per sapere del mio futuro, per inseguire uomini spariti nel nulla ed anche io facevo le carte. A volte indovinavo più io che queste streghe. Finchè facevo le carte avevo tante amiche intorno, finita questa attività anche queste sono svanite..Ho dovuto affrontare questa rottura quasi da sola... Non ho più le carte come consolazione, pochissime amiche, niente amore, nè lavoro. Per un pò sono ricaduta nella bulimia ma ne sono fuori da sola, preferisco ingrassare che continuare in quel modo..
marina	2009-01-16 10:18:17	Caro Art a proposito delle carte per un anno sono stata dietro ad una sensitiva iraniana invece di fare pratica dagli avvocati..ho imparato il metodo di carte iraniane e poco sul fondo del caffè..a volte vedo figure ben precise sul fondo del caffè a volte no. Tanti notte ho sognato il mio ex, una volta, prima che ci lasciassimo, ho sognato un mago che mi prediceva la fine della mia storia ed io piangevo a calde lacrime e così dopo poco è avvenuto, ma in tutti gli altri sogni lui ritornava da me, voleva mandarmi dei messaggi, ci abbracciavamo, ma così ancora non è stato. In un altro sogno ho visto il mio nuovo fidanzato, alto magro con tanti capelli ricci, sembrava Branduardi il cantante, da giovane, quindi non era Brad Pitt. Entrambi avevamo una camicia fucsia e lui mi dava baci sulla guancia. In un altro sogno abbracciavo un bel ragazzo ma c'era ancora il mio ex..come se non volessi lasciarlo comunque ho deciso di vivere alla giornata, so che non c'è nulla di fisso nella mia vita, stasera esco e domani non lo so, non voglio più sapere cosa mi succederà. Una amica con cui uscivo mi ha isolato perchè facevo le carte, lei che per un anno mi ha tormentato con le sue storie e voleva che le leggessi le carte. Ora per lei sono pericolosa, sono una strega, non dovrei prendere nemmeno il caffè con la sensitiva iraniana che tra l'altro come me non fa più le carte e insegna solo yoga. Mi ha chiuso le porte della notte, perchè era l'unica con cui uscivo la sera e a cui piacevano i locali come me..comunque grazie per l'ascolto..è uno sfogo, mi sento molto isolata.
cuore	2009-01-16 10:20:44	Marina non pensare di essere sola...io ti sono vicina. Anche per me è la stessa cosa. Io mi sono separata, ho 45 anni e tutte le mie amiche sono sposate e fidanzate...e le feste, sabati e domeniche di certo non hanno voglia di passarle con me. Ma pian piano spero di farcela. Ho un carattere solare ed estroverso...e spero che questo mi aiuti. Un abbraccio
marina	2009-01-16 12:58:29	Grazie cuore so che tanta gente è sola che tu sei sola ma prima o poi troverai anche tu amiche e interessi magari iscriviti ad un corso di salsa tante mie amiche separate lo hanno fatto ballare è divertente ciao
Ans	2009-01-16 16:26:17	per Marina, uscire dalla sofferenza per una delusione d'amore è un percorso lungo e doloroso, come ben spiega Art, ma farsi del male NO! Hai una buonissima preparazione culturale e professionale sfruttala. Non devi fare

		l'avvocato per forza, ma una preparazione in questo senso da' la possibilità per tanti impieghi. Comunque anch'io ho difficoltà a trovare amici per trascorrere il tempo libero. Chiedi se questo sito potrebbe mettere in contatto persone della stessa città per favorirne l'amicizia. Due notti fa ho sognato la mia ex. Ho fatto una litigata incredibile, mi sono svegliato tutto sudato e quando al mattino mi sono alzato mi sentivo la testa libera e uno stato d'animo di leggerezza che non provavo da molto tempo. sono due giorni che sono così. Ci penso ancora ma non ho più avuto ricadute d'ansia. Saluto tutti.
Ans	2009-01-16 16:27:52	Scusate il refuso. CHIEDO se questo sito potrebbe mettere in contatto persone della stessa città per favorirne l'amicizia.
art	2009-01-16 16:47:12	Ciao Ans... a suo tempo mi è stato chiesto di inviare l'indirizzo e-mail di alcuni contatti ad altri, credo che la migliore regola sia questa... o mi scrivete direttamente all'indirizzo che trovate quando vi arriva l'e-mail con la notifica dei commenti, oppure postate un commento qui richiedendo l'indirizzo di un altro contatto... chiaramente entrambi devono essere d'accordo... a presto
Ans	2009-01-16 16:53:33	Ok io metto a disposizione la mia e-mail per chi vuole mettersi in contatto con me. Grazie
cuore	2009-01-16 19:01:59	Caro Art anche io metto a disposizione il mio indirizzo e-mail
un deluso come tanti	2009-01-16 20:09:07	ciao a tutti carina l'idea di incontrarsi in gruppo magari una volta al mese per la cena dei cornuti/e...scusate ma a me adesso mi viene solo da ridere dopo tutte le sofferenze trascorse. Ancora leggo e scrivo su questo sito perchè ci sono affezionato e talvolta ne traggo giovamento. Io sono di roma e questa la mia email aran_loop@libero.it Non vi offendete per quello che ho scritto!!!
io non sono io	2009-01-16 20:38:19	Nicola anch'io metto a disposizione il mio contatto msn, buona serata a tutti!!
lunetta81	2009-01-17 10:18:41	anche io la metto a disposizione!! ciao ragazzi siete meravigliosi
cribbio	2009-01-17 13:16:37	Idem sull'email... ma se venite a Roma...carbonara o amatriciana?
un deluso come tanti	2009-01-17 14:14:08	Tutte queste adesioni secondo me sono un segnale di cambiamento...merito tuo art
manuela	2009-01-17 14:20:55	Ciao a tutti. E' da un po' di tempo che non intervengo, anche se vi leggo sempre... Ho passato con voi 2 mesi intensi, densi di sofferenza, paure, angosce, se mi guardo indietro ora posso dire che mai in vita mia ho sofferto così tanto...L'angoscia buia, le notti insonni, svegliarsi al mattino con la morte nel cuore, scendere dal letto con quel peso nel cuore che ti rende difficile ogni piccola azione quotidiana. Andare al lavoro, prendere un treno, guardare fuori dal finestrino...piangere...asciugarsi le lacrime, tirare un sospiro, scendere, trovare persino difficile camminare, darsi "tieni duro" e affrontare la giornata, piena di parole vuote, gesti inutili, fatti che ti scivolano addosso senza lasciare alcun segno, perchè la tua anima è morta. mi dispiace, se ci penso vengo assalita da un'angoscia così cupa che mi chiedo a come sono riuscita a sopravvivere. Io però ho avuto un privilegio, una di quelle cose che quando succedono ti fanno rendere conto cosa significa il termine "esaudire una preghiera". Lui è tornato, e ora sto vivendo la mia seconda rinascita. piena di paure, di ansie, perchè io so cosa vuol dire stare senza di lui, so cosa significa, sono terrorizzata che possa accadere ancora, ma mi sono voluta ancora mettere in gioco, sfruttare questa seconda possibilità, ed eccomi qui.... Art, grazie per tutto, sei veramente ottimo, e abbraccio voi tutti, sia i miei vecchi compagni di viaggio, sia quelli nuovi. Vi sono vicina, perchè quelle sensazioni che voi provate sono ancora vive in me, il dolore dell'anima lascia segni così profondi da non essere mai dimenticato. FANNY; CUORE, IO NON SONO IO, vi abbraccio, miei

		compagne di viaggio femminili, ovviamente metto a disposizione anche io la mia mail, un incontro con tutti voi mi farebbe un enorme piacere!
alex	2009-01-17 15:14:28	ok per la mail, anche io metto a disposizione la mia... cribbio, se ci vediamo a roma, io voto per un piatto di amatriciana. chiudo con una battuta... ho letto ora l'intervento di manuela, e la domanda mi è sorta spontanea: possibile che chiunque qui dentro abbia avuto un nuovo contatto (a buon fine o meno, ma l'ha avuto) tranne me? eccheccazzo, questo è accanimento :) a risentirci a tutti, un abbraccio.
Ans	2009-01-17 15:21:11	No! ti sbagli nemmeno io ho avuto contatti. A proposito di carbonara o matriciana.....baccalà alla vicentina no?
lunetta81	2009-01-17 15:31:31	alex mi dispiace ma il primato del no-contact da parte dell'altro ce l'ho io!!!):
art	2009-01-17 15:53:21	Marina, posso dirti una cosa... non so quanto io possa essere capace di metterlo in pratica, nè se sia l'ingrediente giusto per vivere serenamente, però ho compreso che ciò che davvero può regalarci la felicità non lo troveremo mai fuori da noi perchè sta dentro, in quella parte di noi che non si vede e non si tocca ma si sente, e non è un discorso legato a questa o quella religione, è solo quella sensazione che provo standomene immobile a guardare un filo d'erba che danza al vento, o osservando il mio gatto e facendo finta di essere lui, e rannicchiarmi pure io, o il cielo... che bella sensazione guardare il cielo con le nuvole che passano e che prendono mille forme, e la notte fermarsi un pò al buio a fantasticare di mondi fatati, addormentarsi con immagini delicate e svegliarsi la mattina con la consapevolezza di esserci, sentire il respiro nel petto, il cuore che batte, il calore del sole (quando il tempo ce ne dona un pezzetto)... insomma, non ti crucciare se adesso ti sembra di non avere amici, probabilmente non erano quei giusti (c'era un tale che diceva: se un amico ti abbandona, allora non è mai stato un tuo amico)... non temere l'età, di questi tempi non rischi affatto di restare sola perchè hai 33 anni, forse ai tempi dei nostri genitori era così, ma adesso no... riguardo il futuro, i possibili amici da incontrare, un nuovo amore... beh, riguardo questo credo che solo quando si è fatta chiarezza dentro di noi, solo quando riusciamo a stare bene con noi stessi e a saperci fare buona compagnia, il resto arriva, senza dovercelo andare a cercare...quindi, lavora su te stessa (io sto facendo la stessa cosa)... poi mi dirai un abbraccio
art	2009-01-17 15:59:29	sai... io ho sempre creduto che chi fa le carte in realtà non entra in contatto con nulla che non sia il proprio intuito... ogni tanto mi è capitato, per gioco (io sono uno scettico), di farmi fare le carte, e devo dire che sono rimasto sconcertato da quante cose "reali" di me fossero venute fuori... ecco, io credo che in realtà non sia uno spirito che muove le carte, ma una particolare predisposizione in alcune persone che riescono a leggere l'"energia" degli altri... l'ignoranza purtroppo porta a casi come il tuo: la tua amica che ti allontana perchè ti considera una strega... nsomma, se uno ha un particolare intuito, perchè non usarlo, magari molti psicanalisti sarebbero bravissimi a leggere le carte...che ne dici. Riguardo la sensazione di isolamento, come ti ho scritto nella risposta precedente, lavora su te stessa e vedrai che passerà... stranamente è proprio quando non abbiamo più "bisogno" degli altri che gli altri arrivano :) un abbraccio
alex	2009-01-17 16:06:01	bello sapere di non essere solo... ma la mia era solo una battuta, lungi da me scatenare dibattiti e classifiche su chi ha passato più tempo senza sentire l'altro. diciamo che era una sorta di autoironia va...
cuore	2009-01-17 22:03:44	Marina se ti va metti anche tu la tua email a disposizione. Forse trovare amici su internet non è un modo tradizionale, ma è comunque un modo. In fondo poi siamo uniti dalla stessa esperienza, quindi al contrario di tanti amici che ti

		diranno la solita frase "chiusa un porta, si apre un portone", questo noi non te lo diremo mai.
robby	2009-01-17 22:12:25	ok
un deluso come tanti	2009-01-18 16:11:11	le frasi da evitare: CHIUSA UNA PORTA SI APRE UN PORTONE, NON TI MERITAVA, LA VITA VA AVANTI, VOLTA PAGINA, MEGLIO PRIMA CHE DOPO, NON TI SEI PERSO NULLA...SI PENTIRA' LEI/LUI, NON SEI NE IL PRIMO E NE' L'ULTIMO, D'AMORE NON E' MAI MORTO NESSUNO, ANNO NUOVO VITA NUOVA.
cribbio	2009-01-18 18:08:11	Ancora, da evitare...: SE NON LI CERCHI SI SENTONO PERDUTI PERCIO' VEDRAI CHE SI FARA' VIVO/A, C'E' DI SICURO AL MONDO CHI PUO' AMARTI PER COME SEI, SOLO AGLI STRONZI VA SEMPRE TUTTO LISCIO, E' COMUNQUE VALSO LA PENA VIVERLA, AL GIORNO D'OGGI NON TI PUOI FIDARE DI NESSUNO, LA VITA E' UNA RUOTA, PRESTO SI GUARDERA' INTORNO E SI ACCORGERA' DI COSA HA PERDUTO, SEI UNA PERSONA BELLA DENTRO, NON SMETTERE DI AMARE, HAI MOLTO DA DARE, FORZA LAZIO...altro?
marina	2009-01-18 20:01:13	Caro Art sono negata col computer come faccio a mettere una mia foto?Almeno mi vedete e potete farvi un'idea di me o per lo meno associare ai miei commenti un volto. Concordo con quello che hai scritto,ho sempre pensato che la felicità bisogna trovarla in noi stessi,in una filosofia di vita positiva che si fonda sul pensare a ciò che si ha e non a ciò che non si ha. Oggi vivo e sono felice,oggi c'è il sole e sono felice,oggi sono uscita con delle amiche e ho strappato dei giorni alla solitudine e sono ultra felice. Questo al di là di ogni religione,questo è necessario per la nostra stessa sopravvivenza. Quanta gente famosa,ricca,bella ha posto volontariamente fine alla sua esistenza con qualche gesto insano perchè infelice. Da sempre cerco un equilibrio che ancora non ho,ma prima ero lo squilibrio fatto persona.. Sono una persona complicata,ultra sensibile,gelosa del passato di una persona ;ho costretto il mio ex a cambiare scheda telefonica all'inizio della nostra relazione perchè non potevo sopportare che la sua ex lo chiamasse..(più che altro non sopportavo che lui non sapesse gestire la situazione con lei);a volte non mi rendo conto di essere aggressiva verbalmente ..a volte sono troppo diretta..provoco di continuo. Sto lavorando su tutto ciò...So che farò prima o poi un altro incontro(perchè non sono un cesso e anche i cessi comunque fanno incontri.). In verità un mese fa sono uscita con un ragazzo che mi aveva notata mentre lavoravo come promoter in un centro commerciale(faccio l'avvocato quando capita);un tipo che di certo non aveva l'aria del gay! Di quelli che sicuramente sono forti nel sesso e che molte donne vorrebbero per allietare le proprie notti! Che onore essere stata scelta da lui, visto che una sua ex aveva lavorato a non è la rai !(vivo in una piccola città dove si sa tutto di tutti). Voleva il mio numero e non gliel'ho lasciato subito,poi ha insistito e ho ceduto. Dopo un pò ci sono uscita insieme e lui ci ha provato la sera stessa,insisteva per andare a casa sua e non ho voluto. Aveva un linguaggio troppo colorito per i miei gusti e diceva che io parlavo come un libro, con termini difficili,che preferiva le donne vere,di quelle che dicono chiaramente di amare il sesso piuttosto quelle che recitavano la parte delle brave ragazze.(quindi per lui recitavo). Ho capito che era un grezzo e ho lasciato stare(di ignoranti che non sanno scrivere nemmeno in italiano ne ho incontrati troppi). Non mi piace nessuno...ma non uscirei nemmeno più col mio ex. Sarebbe solo un ripiego,il suo mondo era troppo diverso dal mio,la campagna contro la città,il manovale contro l'intellettuale,l'uomo del Medioevo contro la donna anticonformista. In realtà lui era mentale,complesso,psicolabile,cercava in me una spalla ed io dovevo cercarla altrove.Entrambi eravamo senza un

lavoro stabile e i rapporti intimi tra noi diventavano sempre più radi. Non ho più sopportato la situazione. Non sopporto un uomo troppo emotivo, ambiguo, indefinito, infantile. Voglio un tipo forte, uno che parli in faccia, che affronti le situazioni e che capisca il motivo del mio essere grafomane, che sorvoli sui messaggi che gli mando... esprimo solo sensazioni del momento intrise di malinconia, sono un tipo poetico ma dal vivo sono solare.. A volte mi chiedo se il mio ex capisse il senso dei miei discorsi, le mie citazioni poetiche, mi viene pure il dubbio che ad un certo punto non leggesse nemmeno i miei messaggi... Spero che il prossimo sarà meglio... vi farò sapere... certo che non sono più brillante come un tempo ma piuttosto cupa, devo trovare amici di ballo perchè amo ballare Devo ricostruire tutto. E che uscisse un lavoro! Faccio solo corsi, master, spendo solo soldi.. mi sono proprio stancata.....

marina	2009-01-18 20:11:23	Comunque cari uomini evitate di chiedere ad una donna se si è rifatta qualcosa (labbra, seno, naso ecc) abbiate questo bon ton nei vostri appuntamenti io i tipi così mentalmente li cancello, mentre loro parlano dopo avermi fatto domande fuori luogo, già dentro di me li ho cancellati. Perchè mi domandi una cosa di cui già sai la risposta? Perchè volete sminuire la bellezza di una donna facendole ammettere che è bella perchè si è rifatta questo o quello? Ve lo dico cari uomini. per farvi evitare brutte figure..... lo non farei mai una domanda così ad una persona, nemmeno chiedo l'età ad una donna!
marina	2009-01-18 20:16:36	Un giorno verrò anche io a qualche cena organizzata da voi ma fra qualche tempo, da domani sto a dieta rigida voglio essere splendida per il mio prossimo nuovo uomo e spero tanto di incontrare il mio ex con il mio prossimo nuovo ragazzo almeno soffrirà un pò come già è successo in altri casi e succederà di nuovo la vita è una ruota prima o poi arriverà la rivincita così sarà per tutti
art	2009-01-18 20:29:21	marina... intanto calma, calma per carità... non è importante trovare subito un uomo che faccia per te come non è importante ricordare a te stessa quanto vali e di quanto tu sia fuori forma in questo periodo... ci sono dei tempi tecnici che ognuno deve darsi il permesso di sostenere... pensa solo che fino a quando cercherai una rivincita col tuo ex, non troverai o non riuscirai a riconoscere la persona giusta per te, il rischio che corri nel voler cercare subito "un sostituto" (perchè di questo si tratta) è quello di prendere il primo che capita, poi ti accorgi che è grezzo e lo molli (come hai fatto) o magari non è grezzo e ti ci fai una bella storia, pensando di aver dimenticato, ma il pensiero dov'è... sempre lì, a lui (speriamo di incontrarlo stasera così si rosica un pò)... e no mia cara, la persona giusta può anche essere dietro l'angolo ma non riuscirai mai a riconoscerla con questo spirito... prenditi cura di te stessa, ma fallo solo per te e per nessun altro... non sai quante volte ho fatto il tuo errore, rigidamente alla fine di ogni storia ero lì a voler "sostituire" e poi farsi vedere, farsi notare, uscire ogni sera e vedere negli occhi di ogni donna una possibile (sostituta), ed andare in depressione quando non potevo uscire perchè chissà cosa stavo perdendomi... fare fare fare fare fare... non è questa la soluzione, mettilo in testa, o almeno convinciti che è uno stato non autentico e prendilo per come viene, fatti le tue storie, divertiti, ma non credere che sia la soluzione perchè è solo una reazione, devo dire abbastanza normale. La vita è una ruota è vero, ma se aspettiamo con ansia che giri nel modo in cui vogliamo noi, allora è la fine, invece... proviamo a cambiare ruota :) un abbraccio
un deluso come tanti	2009-01-18 23:10:50	Ciao Marina ma perchè tu hai le tette rifatte? Dai non ti arrabbiare mi piaceva solo scherzare un po' su questo intervento un po' fuori dalle righe...
Fanny	2009-01-19 11:28:28	Cara Manuela, sono molto felice per te, meriti la felicità dopo tanta sofferenza. Per quanto mi riguarda sto molto meglio sebbene abbia saputo

che il mio ex si è fidanzato...sapevo che prima o poi sarebbe successo. Nonostante ciò vado avanti per la mia strada consapevole che prima o poi la ruota girerà e anche io potrò incontrare una persona speciale adatta a me. Anche io se guardo indietro vedo solo tanta sofferenza, che però mi ha permesso di diventare più forte, più saggia ma, paradossalmente, anche più folle...nel senso che cerco di vivermi più intensamente ciò che la vita quotidianamente mi offre. Vivi questa storia intensamente, senza paura, perchè se non dovesse andare (ed io non penso questo) avrai comunque vissuto senza rimpianti. Un abbraccio forte

marina	2009-01-19 11:34:24	Per rispondere a Deluso come tanti,non ho le tette rifatte mi sono aggiustata le labbra dieci anni fa ,ora ne ho 33,nemmeno si nota...posso capire la curiosità di un uomo,ma parlare tutta la sera delle mie labbra magistralmente rifatte,che stanno benissimo al mio viso mediterraneo,mi sembra un'esagerazione e una mancanza di rispetto. Il tipo in questione mi chiedeva di fargli provare a posare le sue labbra sulle mie per vedere se erano sensibili,capisci,ci sono cresciuta con le labbra così,ho una perfetta sensibilità e mi dureranno così per tutta la vita a meno che non mi metta sotto i ferri...a volte ho pensato di ridurle per i complessi che mi hanno messo gli altri,ma devo subire un vero e proprio intervento chirurgico,farmi aprire le labbra col bisturi per togliere il silicone in eccedenza e stare infasciata e sofferente chissà per quanto tempo.Devo subire l'anestesia locale,non potrei parlare e mangiare per un bel pò di tempo e inoltre dovrei spendere almeno 3000 euro.. E questo per cosa?Non ho le labbra all'Alba Parietti,è il collagene che fa quell'effetto,non sono volgari ultimamente sono un pò lievitate sopra e magari un giorno ci penserò. Mi hanno proprio stancata gli uomini così
marina	2009-01-19 11:44:21	Per rispondere ad Art dico che hai ragione,non devo pensare alla rivalsa o ad usare qualche bel ragazzo giusto per farmi vedere in giro come fanno in tanti. Comunque io non l'ho più chiamato nè cercato da cinque mesi,non aspetto il suo ritorno,e se davvero tornasse non saprei che fare perchè penso che sia la persona non adatta a me. Quindi che non tornasse più,ormai quel che fatto è fatto,non hanno senso queste minestre riscaldate,se uno ti ama davvero non ti lascia sola per tanti mesi a soffrire come un cane. Anche l'essere single ha i suoi vantaggi... c'è tempo di fare la vita da casalinga chiusa in casa spero solo di trovare lavoro e di divertirmi anche senza impegno.
marina	2009-01-19 13:22:44	Comunque queste delusioni d'amore fanno male alla linea ho messo chili oggi mi tocca andare a correre,il tempo è pure brutto mi sono troppo consolata con cioccolata e dolci devo prendere la taglia cinese 46 è proprio tutto da rifare e pensare che mi sono ammazzata di movimento ma le mie gambe non vanno,non parliamo della pancia adoro la cioccolata poi sono promoter ferrero e di cioccolata sotto le mani me ne passa tanta anche kinder cereali che mi fa impazzire a dopo farò la pazzia di correre anche sotto la pioggia tutti mi conoscono qui al quartiere come una fissata per la linea stasera latte e cereali che gioia!
un deluso come tanti	2009-01-19 16:10:15	>Marina grazie per la descrizione dettagliata delle tue labbra "magistralmente rifatte", la mia era soltanto una battuta più che una curiosità, comunque ti ringrazio per avermi risposto e se un giorno verrai ad una delle ns cene che non si sa dove e quando organizzeremo prometto di non farti certe domande e di tapparmi la bocca col silicone...ops scusa è più forte de me la battuta me viene naturale!!!
marina	2009-01-19 16:21:50	per deluso come tanti chissà forse un giorno verrò alle vostre cene oppure ci verrò volando perchè le mie labbra lievitano di giorno in giorno
marina	2009-01-19 16:34:42	Per deluso come tanti Mi sta venendo la passione per lo shopping sfrenato e se potessi mi farei una bella liposuzione alle gambe,pancia,magari anche il

seno,almeno una taglia in più,il naso proprio per la perfezione.....poi un giorno dovrò fare qualcosa per queste labbra. Il chirurgo plastico è un'amico di famiglia ma mi manca il coraggio non mi dire che dovrei farmi anche una plastica al cervello..... a volte poi cambierei anche il colore dei miei capelli.. ma lo faccio per me. Da oggi comincio a fare la fame scusate ma essere frivola mi aiuta.....anche se non avrei coraggio di sottopormi a tutti questi interventi.

art	2009-01-19 16:52:04	suvvia marina... un deluso come tanti scherzava, in questa sede sono sicuro che nessuno abbia voglia o interesse a giudicare, di conseguenza non c'è ragione alcuna di giustificarsi... anche perché sennò rischiamo di annoiare il resto della ciurma :) un abbraccio e a presto
enrico	2009-01-19 17:34:12	ciao a tutti...è passato diverso tempo da quando ho scritto l'ultima volta...passate anche le feste fortunatamente...sono passati 4 mesi e mezzo da quando mi ha lasciato..non sto più male come prima...è sicuro...ma basta che mi fermi un attimo o che non abbia qualche impegno che i ricordi e lei riaffiora nella testa...il tempo penso che veramente piano piano sistemi ogni cosa...dopo 2/3 mesi di no contact mi ha chiesto come stavo e come erano passate le feste...un msg normale..a cui ho risposto in modo sereno...ma poi una quasi ricaduta...e li ho capito che non ne sono ancora fuori...manca ancora..e fa ancora effetto su di me...fatico ancora un po a tenere i ricordi come tali senza che invadano il mio presente..sembra ieri per determinate cose..e fanno ancora male...spero solo che un giorno potrò viverli con più serenità...per ora vivo...faccio ciò che amo fare..passione per le moto,snowboard,palestra,concerti,amici un po tutto quello che fa parte di me..che mi fa stare bene...ma il vuoto lasciato dentro di me è ancora grande..e fatico a riempirlo...un saluto a tutti...
marina	2009-01-19 20:40:58	comunque ragazzi non mi va di uscire fuori tema con altri argomenti per rispondere a Enrico deluso d'amore ti assicuro che un giorno ti succederà quello che stasera è successo a me:ti sentirai leggero,felice,riderai per niente perchè ti sarai liberato dalla tua angoscia d'amore...non ti importerà più nulla di lei; è più di una semplice accettazione,è proprio indifferenza....a me non importa proprio più nulla....come se non l'avessi mai conosciuto.... ti chiederai come hai fatto a metterti con una come lei...tu cambierai anche io mi chiedo come ho fatto e la cosa bella che non mi importa più di niente..ciò che è destinato a venire verrà da sola starò bene per un bel pò meno complicazioni,posso anche non farmi la ceretta e diventare come una scimmia posso andare in giro con la tuta e scarpe da ginnastica senza trucco e chi se ne frega se non mi guardano,se ingrasso o se penso solo a mangiare scherzavo sulla chirurgia estetica non mi importa più di piacere a tutti i costi sono libera finalmente e spero che il mio ex abbia trovato un'altra almeno non ci saranno rischi per me ma tanto non tornerà a parte perchè l'ho lasciato io e poi perchè sa che io quando chiudo taglio tutti i ponti non ho nostalgia semmai dell'amore non ho rimpianti e nemmeno rancori sono convinta che non ho perso nulla e anche tu caro amico la penserai così rinascerei di nuovo.
lunetta81	2009-01-20 01:13:29	ciao ragazzi...sono reduce da un chiodo scaccia chiodo...oddio mi stavo sentendo male. perchè mi ha fatto così schifo??? aiuto non ne uscirò piu e non riuscirò piu a stare con nessun altro all infuori di lui.
enrico	2009-01-20 11:06:33	grazie Marina...spero che succeda quanto prima....anche stanotte sognata...va beh...ormai ci ho fatto l'abitudine...penso comunque che finchè proverò qualcosa per lei...non riuscirò mai a volermi bene totalmente...ho visto che non sono sentimenti che possono andare di pari passo...o uno o l'altro...e ora punterò tutto su me stesso...pensavo e speravo di non dover mai cancellare qualcuno dalla mia vita o voler dimenticare...evidentemente mi

		sbagliavo....spero un giorno di poterti dare ragione...perchè ho voglia di stare bene...!!!grazie ancora...un abbraccio
enrico	2009-01-20 11:21:31	per lunetta ti capisco perfettamente...ci sono passato anche io..non pensavo che potesse rovinare anche questo!!!! non tutti siamo uguali...ci sono persone che lo fanno(chiodo schiaccia chiodo)..e altri come noi che ci provano...ma posso dirti..(mio modestissimo parere) che non bisogna affrettare le cose...e per quanto mi riguarda quella regola è totalmente sbagliata!!! dai tempo al tempo...goditi te stessa...inizia a stare bene da sola...non cercare un'altra persona per stare meglio o per dimenticare ...sono tutte cose che sto vivendo sulla mia pelle...per questo mi sento di consigliarti...non c'è cosa più orrenda che fare "sex" con qualcuno ma con la testa e il cuore essere da un'altra persona....un abbraccio
in attesa...	2009-01-20 11:21:41	Un saluto a tutti, è la prima volta che scrivo anche se vi leggo ormai da fine ottobre quando sono stato lasciato dopo 7 anni. Ho letto il messaggio di Lunetta81 riguardo al chiodo scaccia chiodo ed ho riconosciuto la sensazione che lei ha descritto. Durante la mia lunga storia con la mia ex non ho mai sentito il bisogno di cercare qualcun'altra, anche se si sono presentate molte volte delle occasioni non le ho mai prese nemmeno in considerazione. Ora che sono tornato "libero" ho "dovuto", anche senza grande entusiasmo, provare ad uscire con altre ragazze, il risultato è stato tragico! Secondo me sono io che non voglio dare loro una possibilità, probabilmente nella mia mente c'è ancora la mia ex, la complicità e la confidenza che avevo con lei, e quindi queste persone nuove, semiconosciute, non possono reggere il confronto... Forse invece questo mio comportamento è dettato solamente dal fatto che invece sono realmente delle ragazze poco interessanti... Dopo l'euforia che mi prende prima di uscire con queste ragazze viene la tristezza del post-serata quando mi rendo conto che nemmeno questa poteva andare! Ho deciso di darmi più tempo, di non avere fretta, di non bramare ansiosamente di buttarmi in un'altra storia. Probabilmente ho bisogno di reimparare a stare da solo, ho bisogno di trovare un vero equilibrio anche se credo di essere sulla buona strada. Se un'altra dovrà esserci arriverà... tanto ho visto che non sono proprio da buttare nonostante non abbia più 20 anni! ;-) Un grazie a tutti perché queste pagine sanno essere di enorme aiuto nei momenti no!
lunetta81	2009-01-20 17:48:59	grazie ragazzi del conforto. sono un fiume di lacrime in questo momento...sono passati poco più di 2 mesi e mezzo e ho ancora il nodo alla gola..l'ansia del vivere, il senso di vuoto, atti di disperazione..oddio qui non se ne esce.
Ans	2009-01-20 22:30:42	Purtroppo stasera Lei ha interrotto il no-contact: mi ha telefonato. Voleva sapere come stavo. Dal giorno dell'addio Le avevo raccomandato di non chiamarmi per nessun motivo tranne per il motivo che aveva deciso di ritornare con me. Io stasera Le ho detto che se vuole tornare per me non è cambiato niente e si può ricominciare. Lei dice che ogni tanto le fa piacere sentirmi perché non mi vuole dimenticare. E così la ferita che cominciava a rimarginarsi si è riaperta. Caro Art cosa devo pensare e cosa devo fare secondo te?
Murielle	2009-01-20 23:10:17	Ciao a tutti, sn nuova!!!Mentre ero nello sconforto più totale, curiosando su Internet ho trovato qsto interessantissimo sito! Per un attimo nn mi sn sentita sola!Da un mese sn stata lasciata, dall'oggi al domani, senza una spiegazione e soprattutto ho ricevuto minacce e giokini stupidi da parte del mio ex. Dopo essere stata insultata in ogni modo (6 una stronza, 6 depressa, non vali niente, ecc...), ha cercato di contattare per sms un mio familiare minorene (la mia ex ke fa?nn la voglio kiamare!vi ha detto ke ci siamo lasciati?), mi ha spiato su msn finké non ho cancellato il suo contatto, si sta inventando storie assurde su

di me ke racconta ai conoscenti in comune. Ho dovuto farlo contattare da una persona dicendogli di lasciarmi in pace. Dice ke sn io ke lo cerco, nn ne puo' piu', se ne frega di me. L'ultimo mio sms per lui risale a qdo lui ha contattato un mio familiare:gli ho kiesto semplicemente di parlare nonostante la fine della nostra storia, se doveva dire qsa, doveva dirlo a me! Quello ke mi rammarica di piu' in qsto casino, nn è tanto l'essere stata lasciata, anke perké nn si puo' costringere qcuno ad amarti...piuttosto è la sua volontà di farmela pagare, di mortificarmi, di cosa??? ancora nn l'ho capito! Nn mi permetto di giudicare il suo stile di vita e nn sto qui a raccontare ma c'era troppa differenza tra noi. Concludo chiedendovi: si puo' essere accusati, colpevolizzati e mortificati solo per aver amato qcuno? Ve lo kiedo perké la sua famiglia nn mi ha aiutato per niente, nn fa ke guidicarmi: "Murielle, ci devi mettere una pietra sopra!Lui lo ha fatto!" Mi sn allontanata da tutti. Qcuno di voi dirà: stai colpevolizzando solo lui x la fine della vostra storia!Vi rispondo: nn so dove ho sbagliato, credo di aver dato l'anima nel nostro rapporto (anke economicamente)...nn aggiungo altro. Cerco ora di leccarmi le ferite ma mi rimbombano nella testa le sue brutte parole! Scusate lo sfogo....

art	2009-01-20 23:45:51	Ciao Murielle... benvenuta da queste parti. La tua storia è un pò assurda, solitamente chi viene lasciato è colui che si accanisce, nel tuo caso invece non solo subisci l'abbandono, ma anche violenze infantili che lasciano intendere che il tuo ex non debba essere, almeno intellettualmente, più maturo del familiare che ha contattato. Purtroppo ci capita spesso di incontrare persone sbagliate, fortunatamente ce lo dimostrano coi loro atteggiamenti evitandoci così rimpianti... adesso l'unica cosa che puoi fare è non colpevolizzarti di nulla, sei stata lasciata, sei libera, puoi dedicarti a te stessa o anche ad un'altra storia senza che NESSUNO possa pronunciare una parola contro le tue scelte... riguardo la sua famiglia... beh, non credo possa importarti più di tanto cosa pensano, d'altra parte avranno ascoltato solo una campana e poi che si facciano gli affaracci loro diamine :) ... cerca di stare su e lasciati scivolare addosso le cattiverie che ricevi, sii contenta anzi che sia finita, pensa a come poteva essere la vita con una persona che si comporta in questo modo un abbraccio
art	2009-01-20 23:47:35	ans... sono cose da mettere in conto, se riesci pensa al fatto che magari è sincera, che ti vuole bene anche se non ha intenzione di tornare con te, però metti bene i puntini sulle l... falle capire che se ti vuole bene per un pò non dovete sentirvi, poi sarai tu a cercarla quando ti sentirai di farlo un abbraccio
art	2009-01-20 23:50:54	in attesa... parole sante, a parte il punto in cui dici che non ti piacciono perchè non sono ragazze interessanti... purtroppo dopo la fine di un amore è difficile riconoscere un nuovo possibile amore perchè si tende a fare paragoni, a vedere in cosa combacia con chi ci ha lasciato, lo stesso vale per te lunetta, chiedo schiaccio chiedo va bene se la persona un minimo ti piace e se vuoi divertirti un pò, ma non credere che sia la soluzione a tutti i mali, ci vuole tempo per dimenticare e soprattutto l'amore non arriva mai quando ne hai bisogno ma proprio nel momento in cui smetti di cercarlo un abbraccio a tutti e due
art	2009-01-20 23:54:37	enrico... fino a quando non ti sarai liberato del suo ricordo, è normale credere di non riuscire a volersi bene: la tua vita era con lei, facevate delle cose insieme, adesso non è più così e ti sembra di non valere tanto, ti sembra che ti manchi continuamente qualcosa.... in realtà c'è solo da aspettare, riconquistare pian piano ciò che eri senza di lei, ricordarti soprattutto com'eri e fondere il tuo io passato con quello presente... vedrai, scoprirai di essere una persona migliore, perchè un'esperienza sentimentale fa crescere ed i suoi risultati li vedi sempre con ritardo, ahimè

Francesca	2009-01-21 10:50:39	Non so se ti rendi veramente conto dell'aiuto che mi hai dato... Lui è stato il mio primo amore quando avevo 16 anni...ci siamo incontrati 10 anni dopo e ci siamo rimessi insieme.Siamo andati a convivere e per tre anni era l'amore perfetto. Sabato scorso lui ha fatto le valige e senza alcuna spiegazione apparente tutto è finito. La domenica mi chiama e mi spiega:Non ti sopportavo più,non ti amavo più eccetera.. Il giorno che mi ha lasciato avevo saputo che mio padre ha un tumore all'intestino..e LUI LO SAPEVA! Sono andata subito via di casa(non potevo rimanere nella nostra casa nuova,presa da soli 8 mesi,quella che stavamo costruendo insieme...e da 4 giorni vivo in quella di mio papà che è all'ospedale,due valige con poche cose e i miei due gatti.) Ho fatto un brevissimo sunto perchè ci sarebbero tante cose da dire,ma la cosa che più mi distrugge adesso è la tempistica del momento:mio padre.lui,mio fratello che non sta bene...sembra che il mondo si sia alleato contro di me per distruggermi...sono una ragazza forte..ma non so se lo sono così tanto da affrontare tutto questo dolore e tutto nello stesso momento. Però grazie,quello che hai scritto non mi ha guarito,ma un po' mi ha aiutato. So che non esiste speranza di un suo ritorno...e benchè sono una larva umana in qs momento,forse non lo vorrei(come si può volere una persona che proprio nel momento in cui hai + bisogno di lei,scappa???!))Eppure non lo odio,non provo rancore...ho solo la voglia che tutto passi...devo pensare a mio padre,a mio fratello..e devo farlo senza di lui..
marina	2009-01-21 12:30:04	Ciao enrico,lunetta 81 credetemi che un girno non proverete più rabbia,nè rancore ma solo indifferenza che starete bene anche da soli non avrete nemmeno voglia di stare con qualcuno tutto passerà ,ora vivetevi questa sofferenza,questa amarezza che ogni giorno vi accompagna la sofferenza apre nuovi mondi e avvicina di più a Dio dedicatevi ai vostri interessi e assecondate i vostri desideri senza però chiudervi troppo in casa o davanti al computer ci sono dolori più infinitamente grandi la nostra sofferenza è solo una goccia nell'intero universo ci sono ingiustizie più cocenti delle nostre sopravviverete anche io ho di nuovo sognato il mio ex ma i sogni sono solo il magazzino delle nostre emozioni non sono premonitori ma riflettono i nostri intimi sentimenti nemmeno ci tornerai con lui,nemmeno ha più senso soffrire rivivrete,un giorno avrete voglia di vivere ancora
marina	2009-01-21 12:35:43	Cara Murielle devi ringraziare Dio che ti sei liberata di un ragazzo infantile e immaturo che rosica perchè da quando lui ti ha lasciata non lo hai più cercato,,, questo è il tipo che si aspettava sceneggiate napoletane come il mio,si aspettava grande clamore e fuochi d'artificio,invece è rimasto spiazzato dalla tua reazione non aggressiva ma direi di difesa... credo che ti darà ancora fastidio deciderà lui quando tutto veramente finirà e finirà quando troverà un'altra vedrai ignoralo perchè l'indifferenza è l'arma che fa più male e salvaguardia te stessa
marina	2009-01-21 12:44:34	Ciao Ans che dirti? fortuna che non vedo nè sento il mio ex comunque se lei ti chiama sarà perchè un pò ti vuole ancora bene , un pò perchè non ha trovato ancora un altrodevi essere forte,non le rispondere,tanto quel che è rotto è rotto non hai bisogno di lei non siamo nati in coppia ma soli e liberi e possiamo tornare a vivere soli e liberi. A me uomini così non sono mai capitati,se mi cercavano era solo per sesso mentre quest'ultimo è proprio sparito e nemmeno io l'ho mai cercato. In questo sito scopro uomini sensibili,fragili,che soffrono al pari di una donna e davvero pensavo che gli uomini si riprendessero prima Sono contenta di aver scoperto questo sito di solito gli ex si cercano solo per il sesso nei casi in cui rimane l'attrazione fisica ma finisce il sentimento.....Comunque non le rispondere per un pò,fatti forza..non sei pronto ancora,sei ancora ferito e potresti nutrire delle speranze inutili.

marina	2009-01-21 13:04:26	Ragazzi vorrei consolarvi tutti ma purtroppo ognuno ha la sua croce nella vita e ci sarà un senso anche nel portarla bisogna solo pensare in positivo,vedere la sofferenza come un passaggio e un arricchimento interiore e continuare a sognare sempre perchè prima o poi i sogni si realizzano pensare sempre di essere fortunati per ciò che abbiamo per essere vivi per stare in salute anche i ricchi piangono,anche le grandi star amate e adorate sono lasciate e soffrono per amore nessuno è più fortunato tutti hanno un prezzo da pagare e siamo tutti uguali.
"coraggio"	2009-01-21 13:15:29	...carissima Lunetta leggendo il tuo intervento sul "chiodo scaccia chiodo" vi racconto cosa mi è accaduto ieri sera. ...senza dilungarmi nei dettagli e preparativi, faccio una telefonata e carico come una balestra mi precipito in casa di una bella tipa con il calcolato intento di procedere per tutta la notte con questa pratica . Risultato: ..dopo circa 3, 4 minuti di una inutile conversazione ed un pessimo caffè, ho simulato un'improvvisa stanchezza e me ne sono scappato frastornato. Coraggio!
MARILUCA	2009-01-21 15:47:56	x FRANCESCA si forte perchè stai vivendo uno dei periodi più duri che si possono vivere, AMORE,FAMIGLIA,ma una cosa posso consigliarti, dedicati soprattutto alla famiglia perchè gli amori anche se noi ci moriamo sopra e stiamo male,un giorno passano, mentre la salute e la famiglia faranno sempre parte di te. ANCHE SE NON TI CONOSCO TI SARO' VICINO CON IL PENSIERO.
Mario	2009-01-21 16:33:45	Ho trovato molto interessante la Vostra guida, ho vissuto una storia complicata per 4 anni, con un coronamento del sogno d'amore da parte di entrambi, anche se per 2 mesi, poi continuato da Lei con messaggi e telefonate, ricche di sentimenti. Poi dalla sera alla mattina è tornata indietro, senza alcun preavviso, raccontandomi ancora che io sono la persona che le fa mancare il respiro, e mi tienen lontano. La nostra è una storia clandestina, e vorrei un consiglio, visto che non posso evitare il contatto con lei, in quanto siamo vicini, e ancora oggi, Lei per vedermi la sera quando vado via da lavoro, mi spia dalla sua abitazione. Cosa mi consigliate di fare?
art	2009-01-21 16:50:06	Mario... 4 anni sono tanti e due mesi di "ufficializzazione" del rapporto ahimè troppo pochi per avere ancora fede in questa persona e nella sua voglia di costruire qualcosa di importante e duraturo con te... non dico che non ti ami o che non ti voglia bene, ma ci sono persone che proprio non riescono a "costruire", e per il tuo bene (specialmente se tu hai voglia di costruire) io ti consiglio di cominciare a cambiare strada... poi puoi stare a vedere come si muovono le cose, se la paura di perderti la convincerà a prendersi le proprie responsabilità e mettersi in discussione
marina	2009-01-21 19:48:21	Caro Mario con tutte le donne libere che ci sono in giro perchè accontentarti di una storia clandestina?Suppongo che lei sia non libera ed è difficile che lasci la stabilità di una famiglia ..tu sei la sua passione,il suo diversivo ma secondo me nulla più visto che non è disposta a mettersi in gioco....ma forse come tutte le donne vuole essere lei a mettere la parola fine tra voi... Più le sfuggi più lei ti inseguirà senza pudore.....questa storia prima o poi finirà perchè si fonda su presupposti sbagliati e poi ciò che più eccita questa donna probabilmente annoiata dalla vita è proprio la clandestinità...nel momento che la storia fosse vissuta alla luce del giorno,stai sicura che lei si stancherebbe..ma anche a te forse le situazioni normali con classiche brave ragazze della porta accanto ti stancherebbero.Se invece non è così allora cerca altro e se lei non ti lasciasse in pace minaccia di dire tutto al suo consorte,vedrai che si stancherà..
marina	2009-01-21 20:08:21	Io purtroppo ho una convinzione(che spero non mi renderà impopolare) che agli uomini piacciono più le donne intriganti e spregiudicate piuttosto che

quelle tranquille e pacate; ho una amica ancora vergine, ha 27 anni e ha solo collezionato brutte storie. Praticamente la scaricano tutti la sera stessa perchè è vergine, anche se è bella e intelligente...e meno male che cercano ragazze con valori! Quando sento uomini vari che giudicano facili le ragazze di oggi perchè si concedono subito allora penso alla mia amica e mi rendo conto che è tutta una falsità..che gli uomini non vogliono per niente quelle vergini, che preferiscono l'opposto, infatti tutti scappano di fronte ad una donna seria che vuole una famiglia e dei figli... Questo sempre in generale, ci saranno pure le eccezioni... Ma in genere si desidera solo ciò che non si può più avere...Povera la mia amica, sarà sempre umiliata, visto che il principe azzurro non arriva da lei (si sarà fermato in qualche bordello) le ho consigliato di ubriacarsi con vodka e andare col primo che passa, possibilmente imbranato, non troppo sveglio così prova e riprova alla fine magari ci riesce a togliersi questo blocco.. e non ditemi che deve aspettare la persona giusta. Non arriverà. Ha già 27 anni. Non ci credo più alle favole visto come è umiliata questa donna anzi traumatizzata perchè in tanti ci hanno provato ma non ci sono riusciti forse perchè non hanno saputo creare l'atmosfera. Sarà ma dico io dov'è finito il romanticismo?

io non sono io	2009-01-21 21:37:11	X Marina e x tutti gli uomini Leggendo il tuo intervento ho sentito di doverti rispondere. Non so se mi conosci, ma non sono nuova, sono quasi 5 mesi che scrivo e 11 che soffro, molto di più di quanto sia durata la mia storia, x la precisione quasi 8 mesi. Ho 26 anni compiuti ad agosto di questo anno anno e anch'io come la tua amica ho fatto l'amore per la prima volta a 25 , propio con la persona per la quale da mesi scrivo su questo blog e che a dir la verità qualcosina di buono indirettamente mi ha fatto, e cioè incontrare voi :-). Premetto anch'io che non sono ne brutta e ne stuida, ma sai spesso si pensa che quando rientri nella fascia di quelli che ancora dai 25 in su non hai fatto ancora sesso chissà perchè si pensa o questa è una racchia o è completamente rincoglionita. Non sono ne racchia e ne rincoglionita, ma credo o per lo meno credevo in certi valori. Vedi, sono convinta che le ragazze troppo per bene non è che facciano scappare gli uomini, ma più che altro che li facciano annoiare. Sai due c... che gli avrei fatto fare al mio ex, lui libertino, abituato alla bella vita, io la brava ragazza che a 26 anni magari si sarebbe pure sposata. Poi è ritornato dall'altra, la sua ex, che compare su facebook in mille pose, da destra, sinistra, avanti e indietro e sui blog con vestitini mozzafiato. La ragazza di città, ricca, che conosce tutti i locali della sua regione e con un lavoro stabile . E cosa mi aspettavo io? che lui lasciasse l'apparenza e prendesse il senso? Lasciamo stare il mondo in cui viviamo è un mondo di merda, dove ti fanno sentire una cacca perchè a 25 anni non hai ancora fatto sesso con nessuno, o magari sei considerata molto più pericolosa di una ragazza che invece ne ha avuto più di una, perchè rispetto a lei sei più debole o ancora perchè sei troppo impostata e li fai scappare o ancora perchè non sei un animale a letto. Anch'io mi sono ubriacata e mi sono detta vado con il primo che capita, ma non ci riesco e alla fine mi dico chi se ne fotte se il mondo è così, chi se ne fotte se lui mi ha lasciata e non mi ha apprezzata. Non mi chiedo neanche più se ho sbagliato io in qualcosa o se mi abbia preso per i fondelli, chi se ne fotte di tutto. Rimarrò sempre come sono e amen se nessuno mi apprezzerà e amen se rimarrò da sola, io rimarrò come sono sempre.
Sal	2009-01-22 00:06:50	Forse non mi conosci perchè ho scritto soprattutto nell'estate del 2008 (stagione passata in condizioni pietose!). Comunque brava, dici bene. Molto bene! CHI SE NE FOTTE! Rimani pure come sei, perchè sarai sempre giusta con te stessa. Sforzarsi a cambiare in qualcuna che non sei, ti pone solo in uno stato di totale disagio e malessere interiore. A volte anch'io ho pensato di

		cambiare, ma come te non ci sono mai riuscito. Certi cambiamenti, se avvengono (nel corso della nostra vita è possibilissimo che ciò accada!), devono essere assolutamente naturali.
marina	2009-01-22 08:56:46	Cara io non sono io scommetto che sei una ragazza bellissima come la mia amica ma lei non lo ha ancora fatto,ha trovato solo animali in calore con fretta di consumare come al fast food(e ce ne sono tanti);i preti non sono disponibili e chi resta?i quarantenni per lo più sposati?i cinquantenni che potrebbero avere qualche problemino anche se con l'aiuto del viagra tutto si risolve...ci sono!potrebbe trovare un playboy a pagamento che magari le farà anche lo sconto per la pena che proverà(se la proverà). Gli uomini scappano di fronte ad una vergine,scompaiono...ne ho la viva testimonianza...è vero,cara non sono io,ma che soffri a fare,lo sai che il mondo è così,che la rabbia che provi o proverai ti sia di stimolo a cambiare, a migliorare anche professionalmente..Diventa più forte,pensa solo che sei circondata da poveri dementi,innalzati come un ciglio in mezzo a questa fogna e vola!Hai le ali,puoi evitare tutto questo con l'indifferenza e pensando per adesso solo alla tua vita!E scordalo che qualcuno ti apprezzerà perchè fino a 25 anni sei stata vergine,non serve al tuo curriculum,non con questa specie di uomini figli del non senso e dei non valori. Coraggio,vedrai che ci riuscirai
io non sono io	2009-01-22 10:56:48	Cara Marina no, non sono brutta ma forse un po troppo seria, sai di quelle che non ti mordono e fuggono . Sai come una povera idiota quando vidi la faccia della sua compagna spiacciata su di un blog, me con la differenza che minimo di contenuto c'era, non solo foto ma emozioni, pensieri ecc. Speravo che lui lo vedesse e così fu. Ogni parte di quello space mi rifletteva e indirettamente volevo che lui comprendesse tante cose ma figurati, tutti sforzi vani. In quel periodo, e parlo di mesi addietro ogni mia azione era per lui. Oggi mi sento stupida per aver fatto tutto ciò, perchè un piccolo uomo, l'essenza della stupidaggine come avrebbe potuto capire quello che avevo fatto, come avrebbe potuto capire quella che ero? Però il mio spazio è rimasto e non per lui e devo dire, con mia grande sorpresa, che ha riscosso tanto successo :-) Non penso per le foto, infondo ce n'è soltanto una che ritrae il mio volto, ma a quanto pare per quello che c'è scritto e sono contenta. Ho spiegato spesso che il dolore che ancora sento non è dovuto al fatto di averlo perso, ma a quanto tutto questo mi abbia resa fredda, cattiva nei toni, cattiva verso chi non lo merita. Sono esattamente 11 mesi che non frequento nessuno e ti assicuro appena qualcuno ci prova panico panico, vedo sporco sempre e scappo.....bella noia!!! Sono fiduciosa però, penso che prima o poi mi passerà e soprattutto sono convinta che quel demente raccoglierà ciò che ha seminato. Spero vivamente che la tua amica possa incontrare chi merita e lo spero pure per me altrimenti CHI SE NE FOTTEEEEE!!!! Un abbraccio a Sal, mi ricordo di te, anch'io questa estate stavo malissimo e ne ho scritte di cose su questo spazio e un abbraccio a te Mariana sei una persona splendida, leggo ogni tuo intervento e dici sempre le parole giuste al momento giusto e a volte con i tuoi modi mi fai anche sorridere :-)...
io non sono io	2009-01-22 10:59:54	pardon per gli errori che ho commesso nell'intervento precedente, ne manca un pezzettino.....spero possiate capire però!! :-) ancora un abbraccio!!
marina	2009-01-22 12:31:08	Cara io non sono io sono contenta che ti faccio un pò sorridere con i miei modi (che agli uomini non piacciono molto) e sono sicura che prima o poi ti stancherai anche di stare sempre chiusa in te stessa allora cercherai contatti,sei troppo giovane per piangere per questi dementi sei seria ok,ma d'ora in poi comincia a non prenderti troppo sul serio! pensa a farti delle storie per il piacere di vivertele per le esperienze che potrai fare almeno acquisti più fiducia in te stessa sei giovane!io che devo dire!alla mia età già dovrei essere

sposata con figli... c'è tempo di fare la vita da sposata e casalinga(che non mi attira proprio)... o di vivere una storia pallosa troppo seria... io mi vivo quello che viene magari anche con ragazzi più giovani poi se capita l'amore viene per caso senza che lo vai a cercare... cerca di migliorarti anche fisicamente,di investire su te stessa! Alla fine non ho mai avuto rapporti facili col sesso maschile ma me ne sono fregata,mi sono laureata sono diventata avvocato ho investito molto sulla mia formazione e ogni volta che mi è capitato di divertirmi l'ho fatto. Vivi,viaggia,vattene un anno a Londra,impara la lingua,vai a correre,ricorri anche alla chirurgia plastica per migliorarti se proprio non sei contenta di qualcosa.... E poi ricorda che sei sempre un cigno perchè hai valori rari e puoi sempre volare in altri lidi mentre lui è un topo che sta bene nella sua fogna lontano da te. Mille baci

marina	2009-01-22 12:36:36	Per la mia amica vergine non so più che fare stasera ha un appuntamento con un tipo timido non tanto sveglio le ho detto di bere tanta grappa e di non pensarci a questo punto uno vale l'altro, basta che si sblocca tanto lui non è affatto innamorato di lei poi vi racconterò ...
Mario	2009-01-22 12:41:42	Carissima Marina; ho letto la tua risposta, ti faccio presente che, non siamo liberi entrambi, ma tra noi c'è una forte passione, quando la vedo mi tremano le gambe, purtroppo più volte ho cercato di evitarla e di stargli lontano attribuendogli, per il suo comportamento, appellativi come infame, illusionista, e che tutto che Lei faceva per me era solo una presa in giro. Quando inizio a cambiare aria è come se Lei lo sentisse, e subito attua i suoi artifici per rimettersi in gioco. Ancora tutt'ora che abbia scelto di ritirarsi, mi si presenta dicendomi, che mi vuole sentire, e mi ribadisce sempr che sono l'unica persona che quando vede gli fa mancare il respiro. Per la mia passione che ho per Lei non riesco a stargli lontano, nemmeno io, ma se non devo sentire il sapore delle sue labbra e il calore del suo corpo, voglio farla finita perchè, mi fa star male. Vorrei trovare un rimedio per cercare di farle capire come potremmo stare bene, perchè mi ono reso conto che noi due divisi non siamo niente. Non so che Fare. Ciao Mario
art	2009-01-22 13:03:35	Mario... provo a risponderti io anche perché sono episodi abbastanza comuni quelli come il tuo. Con ogni probabilità è vero che voi due divisi non siete niente, ma chiediti se uniti in questo modo potete essere qualcosa di meglio?!! Ecco... ognuno di noi sceglie nella vita quello che desidera, a volte ci convinciamo che più di tanto non possiamo pretendere e allora evitiamo accuratamente tutte le occasioni che possano portarci ad un cambiamento, in questo caso decidere di stare da soli... perchè è proprio questo che dovrete fare entrambi, lasciare i vostri rispetti partner e starvene da soli, per poi incontrarvi e lasciarvi andare ad un rapporto "normale"... sai, qualche tempo fa è passata da queste parti una persona che ha avuto il coraggio di concedersi un occasione di cambiamento lasciando un marito e dei figli per un altro uomo, l'altro che sembrava tenere a questa cosa più di chiunque altro, per buona risposta al suo coraggio se n'è andato? Potresti essere tu, potrebbe essere lei a fuggire... vuoi restare con questo dubbio? Se vuoi puoi continuare a credere nella bella favola dell'amore eterno ed inossidabile, facile nella vostra condizione, in clandestinità come nel caso di amore non corrisposto la passione si eleva ad ennesima potenza... ma se credi in qualcosa che possa essere davvero immortale, potente, meraviglioso, allora mettili in gioco, spiazala... lascia la tua compagna e vai da lei... dille che la vuoi con te alla luce del giorno... se non lo farà allora avrai le tue risposte, e se non altro potrai metterti il cuore in pace. Poi, in ultima analisi, non vorrei essere al posto dei vostri rispettivi partner che, a quanto sembra, riuscite ad ingannare per bene... non giudico ma quando si manca di onestà con una persona che ci ama, prima

		o poi il favore ci viene restituito... un abbraccio
coraggio	2009-01-22 13:13:14	Ciao ragazzi, che sofferenza bestiale, che fatica! scusate ma non ho molte parole, non riesco a trovarle, sono al buio, mi sono spento dentro...comunque coraggio, coraggio a tutti. Il tempo e la fantasia della vita sono dalla nostra parte. Grazie Art per un pò di luce
marina	2009-01-22 13:37:08	Caro Mario come già ti ho detto, la vostra passione si fonda sulla segretezza e sulla clandestinità del vostro rapporto non appena dovessero svanire questi ingredienti anche la vostra storia si sgonfierebbe; la quotidianità per persone come voi ucciderebbe quella travolgente passione e finireste a condividere la stessa noia che provate per i vostri rispettivi partners. Piuttosto chiedetevi se non è il caso di lasciare i vostri consorti che di sicuro non amate più, se non è il caso di essere sinceri perchè chi la fa la aspetti e non fare agli altri quel che non vuoi sia fatto a te, principio universale di conservazione della specie umana e di pacifica convivenza.
cuore	2009-01-22 15:36:59	Io ho fatto questo caro Mario. Ho messo fine al mio matrimonio perchè non mi sembrava giusto amare un'altra persona e rimanere con mio marito. Mi sembrava giusto farlo per me, per mio marito e per l'altra persona che non volevo usare solo come oggetto sessuale o come intrigo amoroso nelle mie giornate di noia. Beh...conclusione si è sgonfiato tutto come un bignè!!! Io adesso sono sola...lui mi ha tradito e si è messo insieme ad un'altra perchè tra noi non c'era più secondo lui la passione. Per me c'era invece perchè io l'amavo davvero. Sono rimasta sola ed ho sofferto e soffro tantissimo. Lo vedo tutti i giorni...lavoriamo insieme. Inoltre lui ha la casa davanti al posto di lavoro e io dalla finestra vedo lei uscire da casa sua tutte le mattine. Pensaci.....
marina	2009-01-22 20:43:03	Cara cuore sei stata coraggiosa hai rischiato tutto per una persona che non meritava e sei stata sincera anche con tuo marito molti dovrebbero prendere esempio da te invece di vivere nell'ipocrisia e anche se adesso ti senti sola almeno stai in pace con te stessa perchè vivere con un uomo che non amavi più sarebbe stato peggio mi dispiace per la tua situazione ma sono sicura che troverai col tempo persone amiche per distrarti e magari un vero amore non una semplice passione;fra un pò esco con un'amica,vado a sentire un pò di buona musica...alla fine mi sto dando da fare per trovare nuova gente un consiglio leggi il libro di Robin Norwood intitolato "Donne che amano troppo",ti potrà aiutare
marina	2009-01-22 20:44:26	Sempre per cuore iscriviti a face book e anche ad un corso di ballo se hai tempo...ciao un bacio
MARILUCA	2009-01-23 08:52:40	X CUORE ANCHE PER QUESTO CHE ORA HAI SCRITTO, PENSO TU SIA UNA PERSONA VERAMENTE SPECIALE
MARILUCA	2009-01-23 08:56:50	MI STA VENENDO LA CONVINZIONE CHE NOI TUTTI SIAMO SU QUESTO SITO PERCHE ABBIAMO IN COMUNE OLTRE IL DOLORE DI UN'AMORE ANCHE UN'ALTRA COSA.....SIAMO DELLE PERSONE TROPPO ONESTE NEI SENTIMENTI.
art	2009-01-23 10:38:12	Mariluca, lo credo che al di là delle ragioni, ognuno di noi di fronte alle difficoltà o alle grandi tragedie possa reagire in due modi: il primo è quello di chiudersi in se stesso e buttarsi a letto, il secondo è confrontarsi e di conseguenza cercare altri "umani" in condizioni analoghe per dare un senso al proprio dolore... io credo che la seconda categoria sia molto più avvantaggiata perchè attraverso il confronto ci si arricchisce e di conseguenza si cresce un abbraccio
Mario	2009-01-23 12:45:19	Risposta ad Art e Marina; Mi sono chiesto effettivamente se uniti nel modo che ho descritto, ne valeva la pena ed infatti, la mia risposta è stata quella che effettivamente non valeva la pena. Voglio dirvi che ieri mi aveva chiesto di

telefonarla e l'ho fatto anche per creare le condizioni per prendere una decisione: quella di stare insieme effettivamente con tutti i rischi annessi e connessi, oppure vivere in clandestinità. La sua risposta e le sue considerazioni sono sempre le solite, mi dice solo parole che sono nella sua anima, mi vuole bene, gli manca il respiro quando mi pensa, ma a queste sue parole io gli solo detto se è vero quello che dici devi dimostrarlo e decidere se stare con me. la sua risposta è stat che lei vuole vedermi senza alcun incontro, messaggiarmi, sentimi telefonicamente seguita dalla mia rispsto che per me è tutto finito perchè non serve a niente e che ne soffrirebbe sarei solo io. Credo di aver fatto bene

art 2009-01-23 13:01:52 Ciao mario Il mio parere è che tu abbia fatto bene, adesso il punto è se riuscirai col tempo a mantenere questa scelta e a farti forte della consapevolezza che hai sul reale significato del vostro rapporto... posso consigliarti un metodo che mi ha consigliato un caro amico, a me è servito sempre tanto: fai affidamento solo su ciò che sai, se sai che con lei non potrai avere altro allora inutile continuare... il cuore potrebbe ingannarti, potrebbe farti credere che ci sono mille altre strade, ma la testa deve avere la meglio... purtroppo è così che vanno le cose, a volte i sentimenti rimano contro di noi e perciò bisogna ben collocarli ed identificarli per quello che sono: illusioni di felicità un abbraccio

marina 2009-01-23 13:58:35 Ciao Mario fai bene a rompere del tutto con questa donna che non ti ama abbastanza da rischiare tutto(anzi non ti ama proprio,vuole una passione senza impegno perche ha tutti gli interessi a rimaner come sta) ora devi solo chiederti che ci stai a fare ancora con la tua attuale partner o moglie o fidanzata che non nomini mai,eppure vive,esiste,sta al tuo fianco non so che situazione e implicazioni o interessi ci siano tra voi;non conosco lei,non so se anche lei si faccia i fatti suoi alle tue spalle o finga di non sapere... Cerca di sistemare anche questa situazione,potresti trovare una terza donna che ti dà tutto quello che ti danno queste due donne messe insieme, sesso e passione una, stabilità e certezze l'altra..perchè precluderti questa possibilità,accontentarti,mentire,rischiare che venga tutto scoperto? Vali così poco o sei così vile? Non credo,altrimenti non saresti su questo sito. Ciao

Mario 2009-01-23 16:48:05 Ciao Marina, grazie per aver risposto, non valgo affatto poco, e non sono stato mai un vigliacco, nella mia vita, anzi sono apprezzato proprio per il mio carattere forte, deciso e determinante, tando ta portare avanti uan situazione dove hai dimostrato ad una persona quanto eri diverso dagli altri. Ma i sentimenti fanno brutti scherzi. La mia attuale partner non avrebbe mai meritato una cosa del genere, ma nemmeno posso smentire che tutto quello che è successo non sia anche colpa sua, non perchè mi abbia tradito, ma ha messo in discussione il mio valore di essere uomo, attaccandosi troppo ai suoi fratelli e sorelle e mettendemi in un angolo quando sorgevano delle discussioni nelle quali avevo sempre ragione, e senza mai intervenire a mio favore. Sono un uomo molto orgoglioso, il quale ha un principio molto sano nella mente, la mia donna viene prima di tutto, quando si lascia la propria vita da giovane, perchè è lei che ti deve stare accanto e subire tutti i tuoi malumori, le tue difficoltà, e curarsi di te quanto ne hai bisogno. Ovviamente la mia famiglia non ho mai messo da parte, ma guai a chi mi toccasse mia moglie, anche se fosse la mia madre, la quale non è mai intervenuta in nulla, e non si è mai intromessa tra noi. Nella mia vita due donne solo ho conosciuto e frequentato e puoi capire quali. Ma oramai, non è che mi voglia arrendere, bisogna pensare più che al proprio egoismo di avere qualcosa che non si è mai avuti, a ciò che tu hai messo al mondo per fargli comprendere che la propria compagna deve essere una moglie, un'amica e amante allo stssso tempo. Le

ultime due considerazioni di compagna, mi sono mancate che erano due cose per me fondamentali, che sono dentro di me nel mio dna, che mi rendono tanto giovane pur avendo i miei 47 anni. Grazie e tanti Saluti

Mario	2009-01-23 16:57:55	Grazie Art, per aver risposto, per me è stata una giusta decisione, perché la ragione mi ha fatto comprendere, che anche se si è fortemente innamorati di una persona bisogna dimostrarlo, e lei non ha fatto altro che darmi commiserazione intromettendosi sempre nella mia vita proprio perché conosceva molto bene i miei sentimenti, che ero una persona affidabilissima, che ne gli ho dato e ne gli avrei dato fastidio, ma soprattutto perché conosceva e aveva capito sin dall'inizio i miei ideali romantici basati sulla concretezza delle cose, e lei ne ha fatto uso per colmare tutto che nella sua vita il suo compagno non gli ha mai saputo dare, e che forse lei si è sposata solo per dar conto alla società esterna. Sono cavoli suoi, ero disposto a stare con lei anche in clandestinità a non meritava nemmeno questo. Grazie ancora e Saluti
marina	2009-01-23 20:20:52	Ciao Mario di sicuro nel tuo rapporto ti sarà mancato qualcosa che hai cercato in un'altra (purtroppo sbagliata); forse non sei nemmeno un tipo propenso al tradimento ma hai creduto in quella storia (infatti sei deluso) ma alla fine sei anche un po' egoista perché ti fai scudo dei difetti della tua compagna per giustificare un tradimento così come fanno tante persone sia uomini che donne potevi avere più dialogo con lei e farle capire che ti sei sentito offeso dai suoi comportamenti; il problema è che nella vita capita di sentirsi attratti da altre persone e la tentazione di trasgredire è forte; forse tu non hai trovato la donna giusta conforme al tuo ideale (moglie, mamma, amante); di sicuro all'inizio hai amato questa donna e avendo antichi valori non comprometteresti mai il tuo matrimonio non verresti mai meno al tuo ruolo di marito e padre ma anche una moglie è umana, ha i suoi difetti, non può essere sempre bella e seducente, tante volte lavora dentro e fuori casa, è stanca, non ha sempre voglia di intimità e poi aggiungiamo i problemi economici, familiari, la routine ed ecco che quell'ideale di donna crolla, ecco che si cerca quella magia, quel feeling perso con un'altra a volte illudendosi. Cura quello che hai e non buttare tutto via per una donna che non lo merita!! tutti possono sbagliare e avere momenti di debolezza ma secondo me il dialogo con tua moglie è rotto e se non cerchi di riprenderlo cadrà in un'altra tentazione prima o poi perché di sicuro tu con la tua compagna ti senti solo e non capito.
Mario	2009-01-24 10:27:19	Ciao Marina, a volte è vero che ci facciamo scudo dei difetti degli altri per giustificare le nostre azioni o un tradimento. Sono stato sempre disposto al dialogo, accettando tutti i compromessi possibili e immaginabili, perché comprendo perfettamente che tutti noi abbiamo dei difetti, che durante una vita da fidanzata non vengono a galla, ma durante la vita matrimoniale sì. Ho scelto molte soluzioni per non adare mai con nessuna, ma a volte molte donne, nascondono dietro le loro stanchezze la mancanza di desiderio di una persona, e si sopporta anche questo. Ma se un uomo nel dialogo affrontato più volte fa comprendere che certe cose si sentono, perché dobbiamo essere noi sempre a subire. faccio un esempio molto semplice, anche io a volte torno stanco dopo aver affrontato una giornata di duro lavoro che mediamente si aggira sulle 10, 12 ore, e se quella sera lei ha voglia lo devi fare devi essere sempre pronto, altrimenti escono altre problematiche, pensieri che lei possa pensare che non ti piaccia più, se sei un bell'omo affascinante potrebbe pensare che sei stato con un'altra donna dato che stai sempre tanto tempo fuori. Eppure nella mia stanchezza non l'ho mai fatto come atto dovuto, mi sono immedesimato nella sua passione facendo attivare la mia e andando avanti. Ma perché questa cosa non deve essere corrisposta dall'altra parte quando è stanca fanno finta di niente e anche se poni una domanda ti si risponde voglio

dormire. Vogli anche capire, una volta, due, tre ecc ma perseverare poi diventa diabolico. Ecco che scatta un meccanismo particolare che ti porta a fare delle cose al di fuori di una vita normale. E' anche vero che la routine può creare un problema di coppia, ma non è questo il mio indovinello, è che se uno potesse veramente capire che anche l'altra parte proverebbe le stesse cose che provi tu, e si manifesterebbero, non ci sarebbero più vite di coppia clandestine e quanto te ne accorgi è anche troppo tardi. Poi tutto dipende dove vivi, il tuo ruolo nella società e tanti fattori che incidono su determinate posizioni che dovresti prendere. In conclusione voglio solo dirti che ho fatto tanto, ma non puoi mai cambiare le ideologie delle persone che non sanno dividersi da cose vissute e inculcate. Grazie e saluti

Big Uiri 2009-01-24 13:13:15 Ciao a tutti, sono nuovo..... ed è la prima volta che scrivo.....in assoluto. Dopo 14 anni di Amore tutto mi sta sfumando sotto gli occhi. Lei non mi ama piu' ed io sono un uomo finito. Mi racconto brevemente: sono un ex rubacuori, uno di quelli per la cui le ragazze fanno a gara, ho avuto molte storie una anche mezza seria con 4 anni di convivenza ma niente, non mi entrava nella testa di "sistemarmi". Non sono mai riuscito ad essere fedele ad una donna, ogni occasione la raccoglievo (e me ne capitavano abbastanza) e questo non mi piaceva ma ero così non potevo farci nulla. Fino a quando ho incontrato Lei. Avevo 29 anni e lei 12 in meno, in un paese non è una cosa facile, ma mi folgorò e mi innamorai di lei così come non è mai successo a nessuno. Dopo un paio di settimane di riflessione decisi che lei era la meta della mia vita e che dovevo raggiungerla... e lo feci. Salto qui tutte le difficoltà che superammo per portare avanti questo rapporto a causa della differenza d'età e del mio passato da "farfallone" ma vincenti noi. Ma torniamo al problema. 5 anni fa nacque la nostra meravigliosa bambina e lei ci si dedicò anima e corpo, 24 ore al giorno, sicuramente trascurandomi ma vi assicuro che ciò non mi dispiaceva, anzi ero felice che la sua mamma si prendesse cura della nostra bimba in maniera così esclusiva e mi misi in stand-by. Il nostro rapporto non procedeva e anche il mio desiderio sessuale era un po' scemato (la mia analista dice che può capitare che quando la tua donna diventa mamma per un po' non la "vedi" da quel lato) e lei iniziò a maturare l'idea che non l'amavo più e che probabilmente la tradivo (assolutamente non vero) e visse anni di sofferenza con questi pensieri ma senza mai dirmi nulla ed io, sensibile come un cinghiale, non mi accorsi di questo suo malessere. Oggi Lei ha maturato la decisione che non mi ama più ed ha in pratica messo fine alla mia esistenza. Io sono pazzo di Lei, Lei è presente in qualsiasi mio pensiero... c'era, c'è, ci sarà sempre. Il problema è che io l'ho presa abbastanza male e non riesco a dargli tregua, a dargli un po' di tempo per riflettere. Mi sento che sto distruggendo tutto, ogni cosa che dico e che faccio mi rendo conto dopo che le ho dette o fatte che è stato un errore ma non riesco proprio a controllarmi. Se qualcuno volesse darmi la sua opinione ne sarei lieto. Un caro saluto a tutti

Giuseppe 2009-01-24 16:20:32 Ciao a tutti amici miei vecchi e nuovi!!! Art un saluto speciale a te...ormai non scrivevo da tempo ma oggi mi è venuto di nuovo di digitare qualcosa! il 21 avremmo compiuto 3 anni insieme e devo dire che la cosa è passata piuttosto bene...ma ieri sera cercando un libro ho ritrovato foglietti con scritte cose sue...della mia ex...ad essere sincero ci sono stato malino! non me lo aspettavo!!! sono passati 6 mesi caspita ed ancora se la vedo per strada mi fa stare maluccio e se leggo cose vecchie ci sto una schifezza! Art la via del recupero è vicina? non lo so io penso di aver fatto un grosso errore a ottobre quando l'ho rivista per un mesetto...io mi sentivo fortissimo ma invece il rivederla, anche se i sentimenti non erano gli stessi di prima, mi ha fatto male! speriamo passi presto! un saluto a tutti e forza!!!

marina	2009-01-25 15:08:06	Quello che tu dici,caro Mario, mi fa riflettere su quanto sia difficile portare avanti una vita insieme se entrambi i coniugi non abbiamo saldi valori quali la fedeltà,il rispetto e l'amore. Bisogna inoltre essere molto sensibile per capire i bisogni dell'altro e generosi da soddisfare questi bisogni anche quando manchi la voglia. Dove sono coppie così? Io mi guardo intorno e vedo tanti separati e divorziati e tante coppie che vivono nella falsità e ipocrisia. Comunque caro Mario non credi che sia molto più facile reagire come hai fatto tu,col tradimento,cercando la passione e la disponibilità in un'altra donna che invece stare a mettere in discussione il rapporto con tua moglie con un dialogo vero fino ad arrivare ad una decisione drastica quale la separazione? Tanto prima o poi i figli capirebbero e non credo che il tuo lavoro possa essere influenzato da questa decisione,anche i politici,gli uomini d'affari si separano. Almeno prendendovi una pausa di riflessione entrambi potreste veramente capire se c'è ancora amore o se è proprio finita,perchè se tu continui così prima o poi troveresti rifugio in un'altra storia e non finirebbe mai,ma anche lei potrebbe farti lo stesso. Comunque è per questo che l'idea del matrimonio o della convivenza non attira più tanto noi giovani...il fatto è che col tempo si conoscono difetti dell'altro intollerabili per la prosecuzione della convivenza...e siamo diventati tutti egoisti,nessuno riesce più a tollerare l'altro e si ricorre con molta più facilità alla separazione. Io in discoteca ne vedo di tutti i colori,ma anche nel mondo del lavoro e dello sport:tradimenti continui sia da parte di uomini che di donne e a me come a tanti è passata proprio la voglia del matrimonio,non vogliamo essere i prossimi separati. Se le persone non hanno valori veri e non capiscono il vero senso della vita la situazione andrà sempre peggio.
Ans	2009-01-25 17:04:47	per Marina, Trovo giusto quello che suggerisci a Mario. Però non sono d'accordo sul tuo pessimismo. Se ami veramente una persona sai guardare con il dovuto riguardo ai suoi difetti, non esistono persone perfette, senza difetti. In giro ci sono ancora uomini onesti e con sani principi, con la voglia di mettere su famiglia e quindi di affrontare tutti i necessari sacrifici. Però è difficile che li trovi in discoteca, appunto.
marina	2009-01-25 19:54:24	Ciao Big Uiri da donna devo dirti che quando una donna decide che una storia è finita ,è difficile farle cambiare idea anche perchè di solito queste scelte sono sempre ben ponderate. Tu l'hai trascurata per molto tempo,non l'hai fatta sentire più desiderabile e lei ha messo un muro,ha covato per anni sentimenti di rabbia e rancore pensando che tu la tradissi . Qualcosa si è rotto dentro di lei.. Ti consiglio di lasciarla tranquilla per un pò a riflettere,può darsi che la sua sia solo rabbia e che le passi o può darsi che davvero lei non ti ami più,che stavolta sia lei a dare il ben servito a te, quando tu per anni ,essendo un farfallone ,spezzavi ,senza troppo pensarci, il cuore di altre donne. Se la incalzi così' la perderai per sempre.Cerca di controllarti invece di dire parole stupide o fare gesti insensati contro di lei. A volte le parole feriscono indelebilmente. Stai solo accumulando più odio da parte sua. Se non ti amasse più, veramente potresti mai fare qualcosa per cambiare ciò?Chi ci è mai riuscito a riconquistare una donna che non ti ama più? Ora ti agiti,sei disperato perchè la stai perdendo,ma prima che facevi?Alle donne interessa il prima non il dopo,cioè interessa ciò che dovevate o potevate fare prima,non quello che vorreste o potreste fare dopo.Anche perchè spesso sono solo chiacchiere.Appena si ripristina la situazione iniziale continuate peggio di prima. Ma tu hai mai provato a ricomporre con la colla un vaso che si è spezzato in mille pezzi?E se anche ci riuscissi pensi che possa ritornare bello e saldo come prima?Non pensi che al minimo urto tornerebbe di nuovo a farsi in mille pezzi? E siamo sicuri che tu avendo un periodo di quiete sessuale con lei

		non sia andato con qualcun'altra?. Spesso il lupo perde il pelo ma non il vizio ed è questo che pensa anche lei.
marina	2009-01-25 20:05:29	Sarà che nella mia città i divorzi sono in aumento sai quanti ne ho visti di coniugi scannarsi in Tribunale per un comodino? O per l'affidamento del gatto? Da questo il mio pessimismo anche se per la nostra sopravvivenza bisogna sempre credere nell'amore.
marina	2009-01-25 20:23:37	SPERIAMO CHE UN GIORNO POSSA VEDERE ANCHE IO CIÒ CHE VEDI TU,ANS!
art	2009-01-26 02:29:04	Ciao giuseppe...bentornato, non ti si sentiva da tempo ormai... amigo, mettiti in testa che se ne esce davvero del tutto quando a quella persona non pensi più, e questo succede dopo un bel pò di tempo... però devi far forza su quella consapevolezza che non è più come i primi giorni, ricordi? Le notti in bianco, i pensieri ossessivo compulsivi, l'inappetenza, il senso di vuoto totale e costante... adesso, ci sono dei momenti in cui siamo meno forti e magari accusiamo ancora la mancanza e ci assale la tristezza, però anche quelli sono residui, non c'è nulla di quel forte dolore se non, forse, il ricordo e la paura che possa tornare allo stesso modo... quindi, non disperare, probabilmente sei già guarito ma devi ancora acquisirne coscienza... un abbraccio grande
Giuseppe	2009-01-26 02:43:18	Art grazie come sempre per la risposta!!!a me viene anche da ridere perchè la sera che scrissi l'intervento dopo dieci minuti scesi e dato che abitiamo vicinissimo me la ritrovai di faccia...ci siamo salutati così ma la cosa che più mi ha sorpreso è stato che per lei non ho avuto nessuna sensazione come quelle di prim...tipo vuoto d'aria o crampi allo stomaco!però sinceramente l'unico pensiero è stato che la vita sembra prendersi gioco di certe situazioni cercando ogni modo per farci cadere...ma io,anche con i miei momenti di debolezza,vedo la luce del tunnel molto vicina!spero di tornare ad innamorarmi di un'altra perchè solo così la cancellerò definitivamente!grazie maestro di vita!
ivan	2009-01-26 08:21:59	ciao art le tue parole mi danno aiuto x andare avanti essere abbandonato e' triste e ti fai mille domande e ti chiedi mille perche'
cribbio	2009-01-26 09:59:57	Vi parlo da "fuori dal tunnel". Che palle, però... Niente tachicardia, niente ansie, niente attese di notizie, niente appuntamenti improvvisi, niente scossoni.... Qualche nottata di sesso, ma suvvia, è forse la stessa cosa? La vita è così. Non si è mai contenti appieno. Forse siamo tutti figli del "relativo" benessere sociale. Soddisfatti i bisogni primari quali cibo e un tetto, abbiamo troppo tempo e modo da impiegare per dar retta ai capricci del nostro cuore. Forse 2-3 annetti di carestia ci risolverebbero molgi grattacapi... Un abbraccio.
T.	2009-01-26 11:26:32	Credo che l'ansia, la tachicardia e tutto il resto creino assuefazione. Si passa dall'adrenalina positiva dell'innamoramento alla disperazione dell'abbandono. E poi quando finalmente arriva quella tranquillità che si temeva non arrivare mai, improvvisamente abbiamo paura di non provare più nulla e anche i sentimenti negativi sembrano meglio del niente. Io sono qui: non ho raggiunto la tranquillità, ancora lontanissima, ma la paura del vuoto emotivo mi tiene attaccata ad un passato che mi dà solo sofferenza. Ma quanto ci vuole a uscirne?
marina	2009-01-26 12:43:58	Ciao Cribbio hai ragione che per noi "fuori dal tunnel "non è ancora arrivata la luce perchè bisogna fare i conti col vuoto affettivo,col telefonino muto,con serate piatte dove vedi mille facce ma è come se fossi solo nel locale,tutto già detto,visto e sentito,nessuna palpitazione di cuore,anzi battito ridotto a zero. Solo noia o depressione galoppante? E poi queste giornate grigie senza sole fanno il resto sul nostro umore instabile.. Un chilo di cioccolata risolverebbe per qualche ora i problemi...ma dopo? In Dio non tutti credono e poi Dio ci lascia liberi di decidere..Ha altro da fare che preoccuparsi di riempire le nostre

giornate vuote! Il lavoro ?beato chi lo ha!C'è gente che si è data fuoco per non avere uno straccio di lavoro(veramente beati) . Lo sport? beato chi ha voglia di farlo..Il sesso?Fatti non foste per viver come bruti,ma per seguire virtute e conoscenza.I viaggi ?Con questo freddo solo nei paesi esotici si può andare per chi non ama lo scii.. I libri?Non risolvono nulla nemmeno quel libro deprimente di Robin Norwood intitolato "Donne che amano troppo" (dove sono queste donne che amano troppo?). La televisione?Fa venire qualche problemino di vista e poi fa dimenticare per un pò il mondo reale ma basta che vedi il telegiornale e ti passa il buonumore. Troppo pessimista?Si e l'unica cosa che mi manda avanti è la fede che ho,che sento ma che a volte non basta a farmi passare queste tempeste e crisi esistenziali. La soluzione è in noi e al di fuori di noi,in qualcosa di più grande ed immenso che dà un senso a tutto,che ciascuno chiama con i nomi che vuole,ma che non può non esserci.C'è una x sconosciuta che ha creato tutto. Ma che c'entra questa x con l'amore ?C'entra perchè l'amore è la forza che fa girare il mondo,a cui tutti aspirano,a cui tutti anelano ma a volte irraggiungibile nel suo ideale più puro. A volte la realtà lo banalizza,si confonde col sesso ma non lo è,si unisce con l'eros ma è di più,forse è incomprensibile per noi finiti e limitati. Come è stato limitato il nostro amore già finito che non è sbocciato in una rosa,che ci ha riempito di spine e porteremo addosso le cicatrici per lungo tempo. Ma quel che è vissuto, non si può cancellare anzi non si deve, per farci ricordare che l'amore è anche un fuoco pericoloso da cui bisogna allontanarsi se rischiamo di bruciarci troppo!

marina	2009-01-26 12:47:28	E POI UN GRANDE"UOMO" UN GIORNO MI DISSE"ACCANNA CIO' CHE TI FA SOFFRIRE"
Mario	2009-01-26 12:51:50	Vedi Marina, è vero che in giro ci sono troppe separazioni, divorzi, ma è anche vero ke nessuno vorrebbe soffrire, vedendoin un matrimonio sbagliato, oppure in un matrimonio dove la compagna o il compagno nn sa vedere, o fare quelle cose che all'altro piacciono anche sacrificandosi un pò. Allora subito si ricorre alla separazione, poi divorzio per evitare sofferenze anzichè sopportarle. Nessuna sofferenza è tanto grande come quella subitadal Nostro Signore Gesù. Poi una separazione non sempre ti porta ad avere delle cose migliori, è vero non si deve vivere una vita matrimoniale senza stare bene, ma a volte ci sono cose che nn riesce a tollerare e quindi sei una persona fragile cadendo nelle braccia di chi solo quella osa ti sa dare, che è un completamento a ciò che già hai. E' anche vero che molte persone non ti vogliono capire e non accettano nemmeno un colloquio per risolvere degli indovenilli, stupidamente si intestardiscono e vedono solo quello. Ma se uno crede in una persona e la porta sull'altare deveessere cosciente che non sono tutti fiori e rosa, e ci vuole coraggio per accettare delle cose, anche a proprie spese, come mi è capitato, cercando di fare tutto e tutto per non danneggiare a nessuno. Ma dalla mia duplice esperienza vissuta posso considerare ce quando si hanno degli indovinelli se ne creano altri. Ho sempre creduto nell'amore di una donna, e sono sempre stato sincero e leale con gli altri, ma quando una donna sa di non sentire le stesse cose che un uomo sente, oppure pensa che con il tempo quell'uomo cambierà per stare sulla stessa sua linea d'onda, nella maggior parte dei casi ci si riesce, ma ci sono uomini molto forti ai quali la tecnica non funziona.La donna, come l'uomo se non sentono nella loro pelle il brivido del piacere di stare insieme devono essere onesti, ma a volte certe cose si capiscono molto tardi, quando una separazione, o un divorzio, ti aggrava solo ulteriormente Ciao
coraggio	2009-01-26 13:00:40	...carissima T. quanto tempo occorre ad uscirne fuori? Dipende veramente da ognuno di noi. La cosa fondamentale è non fare come Penelope. Il giorno

		lavorava al telaio per poi nottetempo sciogliere il tessuto. ...un'autentica tragedia, la tragedia dell'attesa. Coraggio!
MARILUCA	2009-01-26 16:16:50	x Marina Leggo sempre con con simpatia le tue annotazioni ma mi faccio sempre la stessa domanda: QUALE UOMO COSI' STUPIDO HA AVUTO IL CORAGGIO DI PERDERE UNA PERSONA COME TE. Il mio tunnel lo vedeo ancora pieno di curve, alle volte vedo luce e alle volte solo buio e freddo ma sentendomi con voi ho una luce artificiale de mi da tanta speranza. SIETE UNICI
MAURO	2009-01-26 17:05:20	SALVE, HO SCOPERTO QUESTO SITO X CASO.....MA NON TANTO VISTO CHE SONO ANDATO A CERCARE SU GOOGLE CHIARAMENTE " COME SOPRAVVIVERE AD UNA DELUSIONE D'AMORE" E HO LETTO L'ARTICOLO SOPRA....BHE' CREDO KE LA MIA STORIA ABIA (FORSE) QUALCOSA DI DIVERSO RISPETTO ALLE ALTRE....SONO STATO CN UNA RAGAZZA X 2 ANNI...ALLORA: ULTIMAMENTE NON AVEVO PIÙ STIMA DI LEI, A VOLTE NON ERO NEMMENO ATTRATTO, TANT'E' CHE AVEVO DECISO PIU' VOLTE DI LASCIARLA....POI TEMPO FA' ABBIAMO LITIGATO E CI SIAMO LASCIATI.....PERO' E' COME SE ANKE LEI AVESSE GIA' DECISO DA TEMPO DI LASCIARMI.....BHE' LA COSA STRANA E' KE PIU' PASSANO I GIORNI ORA E ANZIKE' DIMENTICARLA HO SEMPRE IN TESTA LA SUA IMMAGINE,IL SUO RICORDO, E' COME SE ORA KE E' FINITA MI SONO ACCORTO KE LA AMAVO PIU' DI QUELLO KE CREDEVO...ORA PUO' ESSERE ANKE KE LA TRISTEZZA E IL SENSO CI VUOTO MI FA AVERE QUESTA PERCEZIONE, MA LA COSA KE FORSE MI FA PIU' MALE E' KE PROVANDO A RISENTIRLA(SOLO X KIEDERLE COME STAVA) MI E' SEMBRATO KE LEI SOFFRISSE MENO DI ME E HO PENSATO KE POTESSE AVERE UN ALTRO....SI SN TUTTE IPOTESI, MA SICURAMENTE DA IO KE LA DOVEVO LASCIARE XKE' MI ERO STUFATO ORA MI SEMBRA INVECE DI ESSERE STATO LASCIATO GIA' DA PRIMA KE LITIGAVAMO E SOPRATTUTTO DI STARCI MOLTO MA MOLTO PIU' MALE DI CIO' KE AVREI IMMAGINATO!!
alex	2009-01-26 18:02:54	ciao ragazzi. ieri, dopo tre mesi e più, ho rotto il "no-contact". non l'ho fatto a causa di una nuova ricaduta, non c'è stata nessuna crisi depressiva alle spalle, niente di niente. semplicemente, ho preso il telefono e l'ho chiamata. credo che alla base di questo ci sia stata la consapevolezza di fondo che per uscire da questa sorta di "impasse" emozionale legata a lei, non restava altro da fare che prendere il toro per le corna, come si suol dire... per cui, ho preso la cornetta (perdonate il gioco di parole...) e ho fatto il numero. lei è stata sorpresa nel sentire la mia voce, naturalmente, era convinta che non mi avrebbe sentito mai più, come del resto lo ero io... era timorosa, lo sentivo benissimo, aveva paura che potessimo ricominciare a discutere come nelle ultime telefonate, aveva paura che la mia chiamata fosse finalizzata a sondare il terreno per poter tornare insieme e, passato lo stupore iniziale, è rimasta molto sulle sue. non abbiamo toccato argomenti caldi, ci siamo raccontati come andavano le cose, cosa stavamo facendo, cose così, riuscendo anche a ridere e scherzare. le ho detto, molto sinceramente, che mi capita ancora di pensarla, lei mi ha risposto che capita anche a lei, e che quando lo fa si scopre ancora preoccupata che io possa stare male, dato che il mio dolore, che non le ho mai nascosto, lo sentiva particolarmente forte. l'ho tranquillizzata, le ho fatto capire che non l'ho chiamata assolutamente con dei secondi fini, ma anzi, è proprio per l'assenza di questi che sono riuscito a superare il mix di emozioni che si scatena quando penso a lei, in primis la rabbia, emozione che ultimamente mi assaliva quando pensavo a come le cose tra di noi si erano evolute in maniera non sana. e forse è questo il motivo principale per cui ieri ho deciso di chiamarla, per cancellare questa rabbia insieme a tutte le emozioni negative legate a lei. in questi ultimi tempi spesso mi accorgevo di

stare meglio quasi senza farci caso, mi sorprendevo scoprendo di passare giornate che non erano scandite dal suo ricordo o dalla malinconia. ma era come se in qualche modo non volevo lasciarmi andare, come se non volessi permettere a questo dolore di scivolare via lentamente e definitivamente. insomma, il chiamarla è stato come dire a me stesso "ok, è finita, lo sai da tanto ormai, inutile girarci intorno e soffrire per forza. sei arrabbiato per come è andata? sei incazzato con te stesso perchè non hai saputo leggere tra le righe di questa storia? hai qualcosa da rimproverarti? beh, sono cazzi tuoi. certo, lei può aver sbagliato tante cose, ma non ti ha costretto a seguirla nell'errore, per cui, falla finita. se proprio vuoi uscirne, cerca tu le tue colpe, non pensare alle sue, guarda se e cosa hai sbagliato e approfittane per migliorarti. e se non trovi errori, non pensare a lei come ad un mostro, nessuno ti ha costretto a seguirla, l'hai scelto tu, e chi sceglie può sbagliare. quindi, alza il telefono e liberati." e così è stato... e in effetti mi sento meglio, come se mi fossi tolto un peso dalle spalle. ora sono tranquillo, non mi aspetto di risentirla, non mi aspetto proprio niente a dire il vero, sono solo in pace, e anche se ripenso a lei, alla telefonata, a quello che ci siamo detti, resto tranquillo. non so se sono completamente fuori dal tunnel, certo se così non è credo di essermi avvicinato parecchio all'uscita, non pretendo di cancellare ora subito tutti i ricordi e tutte le sensazioni, mi basta però che non mordano più come qualche tempo fa, e questo sta finalmente succedendo. beh mi rendo conto che tutto questo va un po' contro quella che è la "regola aurea" del "no-contact", ma l'averla seguita fino a ieri è servito. mi ha aiutato a diciamo raffreddare certe sensazioni, ad evitare altre scenate senza senso, mi ha aiutato a pensare in maniera più lucida e serena, poi la conclusione è personale... a tutti quelli che sono qui e continuano a soffrire, posso solo dire di resistere e andare avanti, ci vorrà tempo certo, per alcuni poco e per altri tanto, ma ce la si fa, coraggio. un abbraccio a tutti voi.

marina	2009-01-26 18:53:17	Grazie Mariluca ma ho tanti difetti anche io prima di tutto nello scegliere le persone facendomi i film su presunte sensazioni che avrei provato nel conoscerle da farmi dire:"E' lui" quali ronzii alle orecchie,brividi e altro sentendomi quasi paranormale(forse ho solo un pò di otite,allucinazioni ottiche o altro) e poi nel portare avanti da sola relazioni con persone che non hanno nulla in comune con me comunque grazie dei complimenti se vuoi affitto un pò di luce artificiale anche per te perchè anche io sto nel buio da tanto ma se anche a te faccio sorridere posso sempre inventarmi un mestiere da clown...un bacio coraggio tanto stiamo un pò tutti messi male,male comune mezzo gaudio.
marina	2009-01-26 19:26:46	Comunque Mariluca tante volte non ho voluto farmi capire io dagli uomini sbagliando e giocando ruoli diversi dal mio vero io l'ultima volta ho cercato di farmi capire ma avevo di fronte la persona sbagliata che forse doveva pure usare il vocabolario per capire certe parole o aveva bisogno dei sottotitoli e della traduzione gli mandavo citazioni tratte da autori latini,poesie di Saffo e una volta una mia amica disse:"Quello avrà capito che Saffo è qualcosa che si mangia!"... nessuno ha mai capito questi miei aspetti problematiche che ho avuto o altro.Anche colpa mia.La sincerità non paga. Meglio il mistero sul proprio passato. Col prossimo non saprei.Ora mi sento una marziana.Avrei anche difficoltà ad uscire con un uomo. Una tragedia,per carità!Sono uscita tempo fa con un grezzo che sembrava una comparsa in un film di Verdone...Preferisco stare in casa col cane! Uscirei con lui se potessi!Di sicuro mi ascolterebbe! Insomma io almeno ci provo ad usare i congiuntivi al posto giusto !Non capisco perchè attiro sempre gente di bassa lega! Forse ho l'aspetto da coatta?Non mi sembra,certe a volte sbaglio nell'abbinamento dei

		colori!(infatti ultimamente vesto solo di nero come una vedeva,almeno non sbaglio) o forse i partiti buoni già sono presi e rimangono solo gli scarti!O sarà solo sfiga nera!Vi farò sapere del prossimo anche se lontanissimo appuntamento.
Mario	2009-01-26 19:58:54	Mai fermarsi; chi è libero di farlo deve comunque frequentare le persone. A volte anche un grezzo, potrebbe essere la persona giusta, bisogna solo pensare che è una pepita grezza, bisogna lavarlo, lavorarlo, luciarlo e vedrai che poi risplenderà. L'italiano, la grammatica gli si può sempre insegnarla. Le persone bisogna vederle dentro guardarli benen negli occhi qundo parlano, perchè i suoi movimenti ti fanno comprendere se una persona die la verità oppure no. Gli okki sono lo specchio della verità. Esci con le persone, evita quelle ke subito puoi comprendere che siano inaccettabili, solo così si potrà incontrare una persona che sarà quella giusta, per poi capire cosa bisogna fare insieme ma attenta però ci sono cose fondamentali che camminano insieme: il saper stare a tavola (buona cucina) e il saper dormire insieme (vita sessuale). Ciao
marina	2009-01-26 20:39:25	Da quello che dici caro Mario mi sembri un segno di terra perchè cucina e sesso sono fondamentali per questi segni.. ma questi oroscopi ci hanno mai preso qualcosa?Chissa! Poi chissà perchè i segni di fuoco trovano sempre l'acqua che li spegne e quelli di terra l'aria che sfugge loro dalle mani. L'amore sembra sempre una corsa al gatto e al topo! Per alcuni l'amore vero si identifica con l'amore sofferto che non si potrà mai avere..l'amore perduto ispira poeti,canzonieri,parolieri ..un amore tranquillo invece ispira poco ed è considerato noioso..E allora tutti cercano il brivido al di fuori della loro noiosa storia...Sarà ma è questa noia che cerco,questo porto tranquillo!
cribbio	2009-01-26 22:40:29	Si, Alex... tutto giusto... Sta di fatto, però, che tu hai appena passato una buona mezz'ora a scrivere della tua telefonata a lei in un sito di poveri cristi delusi che, chi piu chi meno, non sanno dove sbattere la testa. Oh, bada bene...le mie parole, pur dure, non sono ne una critica, ne un offesa....Solo che ci sono passato anch'io nella fase "rompo il No Contact perchè non ha piu senso"...fai molta attenzione perchè, comunque, rancore o no, tensione o no, è comunque un segnale della sua presenza nella tua testa...e ci vuole poco-niente a ricascarci. La guarigione completa? Quando conosci un'altra che ti intrippa almeno quanto lei, non vedi l'ora di vederla e sostituisce completamente la precedente nella testa. Solo che potrebbero passare mesi-anni. Io ce ne ho impiegati 7 (anni), per prendere un'altra "sola" ahahaha. Abbracci.
	2009-01-27 00:06:27	Ciao Marina, concordo con te su tutto..... purtroppo. Per quanto riguarda il fatto del "lupo" ti garantisco che il pelo l'ha perso e che questo mio nuovo modo di essere e' per me motivo d'orgoglio. Ora non mi resta che mordermi le mani perche' ti garatisco che lei e' veramente una persona speciale. Ieri mi ha chiarito in maniera piuttosto decisa che e' tutto finito e cosi' viviamo insieme (ci prendiamo un po' di tempo per valutare la cosa migliore per la bimba), mangiamo insieme, dormiamo insieme e non mi sono mai sentito cosi' solo.....
Big Uiri	2009-01-27 00:07:22	Ciao Marina, concordo con te su tutto..... purtroppo. Per quanto riguarda il fatto del "lupo" ti garantisco che il pelo l'ha perso e che questo mio nuovo modo di essere e' per me motivo d'orgoglio. Ora non mi resta che mordermi le mani perche' ti garatisco che lei e' veramente una persona speciale. Ieri mi ha chiarito in maniera piuttosto decisa che e' tutto finito e cosi' viviamo insieme (ci prendiamo un po' di tempo per valutare la cosa migliore per la bimba), mangiamo insieme, dormiamo insieme e non mi sono mai sentito cosi' solo.....

MARILUCA	2009-01-27 08:48:10	non ti smentisci mai . SEI UNICA GRAZIE
marina	2009-01-27 13:17:29	Non perdere la speranza può darsi che lei ci ripensi,in fondo avete una figlia insieme magari se ti vede distaccato emotivamente si riattacca a te le regole sono belle ma difficili da seguire se stai male stai male e bisogna farsi forza.
marina	2009-01-27 13:24:49	Ciao Mariluca grazie ancora,almeno tu mi apprezzi per le mie parole spero ti possano consolare sei giovane,hai tutta la vita davanti il freddo e grigio inverno passerà e la primavera farà fiorire la speranza morta nei nostri cuori non possiamo che vivere se non vogliamo morire ma la peggio morte è quella interiore quando ti senti spento senza un perchè e nulla ti emoziona e ciò va al di là di una crisi amorosa è una crisi esistenziale senza fine.Il senso della vita,il perchè,il cosa ci faccio io qui e cosa sono chiamato a fare. Il perchè dell'ingiustizia,il perchè io sto nel buio più totale e quello nella luce.
io non sono io	2009-01-27 18:57:54	leri mi sentivo bene e oggi all'inferno. Ogni giorno che arriva ho sempre paura di sentire quello che oggi sto attraversando. Anche io sento che nessuna cosa mi da emozioni. Mi alzo, faccio le solite cose, ma non c'è niente che al mattino mi fa aprire gli occhi e mi fa sperare. Oggi non ho voglia di fare niente ma tra un po arriveranno degli "amici" o così li consideravo fino a poco tempo fa, ma nessuno di questi mi ha dato una mano nel momento del bisogno. Stasera però devo sorridere, devo starci insieme quando invece vorrei gridargli in faccia siete delle schifezze!! Oggi mi manca, oggi voglio stare spenta, oggi non riesco a reagire, oggi non ne ho la forza.....perdonatemi per lo sfogo!!! vi abbraccio
lunetta81	2009-01-27 19:07:47	io non sono io...ormai io e te siamo grandi amiche. purtroppo gli amici ci possono stare vicini ma la sofferenza che proviamo è solo nostra. anche io oggi sto a pezzi..anzi quello che mi chiedo è ... alla fine di ogni giornata mi rendo conto che anche oggi "ce l ho fatta" senza di lui. però è come se mi spaventasse l'idea del "per sempre" senza di l'ui. cioè sono le lunghe distanze che mi terrorizzano. qualè la soluzione?vivere il presente?
art	2009-01-27 19:16:37	io non sono io... non dare colpe ai tuoi amici, non è facile stare dietro ad una persona che soffre per amore anche perchè ci devi essere davvero dentro per capirlo... io, a suo tempo, ho condiviso l'esperienza con un amico che stava patendo lo stesso male... e siamo andati alla grande (da lì l'amicizia è diventata ancora più forte)... ma lo stesso amico, quando mi è toccata la seconda delusione, non mi è stato vicino come prima... e lì ho cominciato ad accusarlo, a dirgliene di tutti i colori... non è giusto, perchè ognuno di noi ha già i suoi katzi a cui pensare e capisco bene che quando si soffre per amore si vorrebbe che tutti gli amici fossero con noi in ogni momento... non è così e non per questo non sono amici... un abbraccio
art	2009-01-27 19:20:57	Lunetta... la soluzione è sempre quella: oggi lui non c'è, domani forse ci sarà, o forse ce ne sarà un altro... bisogna accettare lo stato delle cose ed evitare di fare previsioni sul futuro... ciò che oggi ti sembra irrinunciabile, domani potrebbe rivelarsi in un significato totalmente diverso, quindi inutile pensare al domani quando si tratta di sentimenti e di persone... sai in passato ho creduto di non poter vivere senza quella persona e poi, dopo anni, nel rivederla, non ho provato nulla, ma assolutamente nulla... e non stavo con un'altra persona... poi, se arriva un'altra, allora davvero tutto si cancella, a meno che tra di voi non ci sia stato un rapporto talmente vero e autentico che sentirai il bisogno di essergli amico, e nulla più... vivi serena il tuo presente
Ans	2009-01-27 20:28:39	Ciao Marina, tu che sei ancora giovane puoi dare una risposta alle domande esistenziali che ti fai . C'è chi sta molto peggio di te che a queste domande credeva di aver dato una risposta e si trova con un pugno di sabbia. La parte più dolorosa dell'abbandono è purtroppo questa: che ti lascia un vuoto

		esistenziale che non sai come colmare, è molto più ampia della stessa avventura amorosa andata a male che in fin dei conti serve per dare un senso alla vita e ai propri sentimenti.
T.	2009-01-28 03:20:24	Anche io non sto bene. Sono passati 4 mesi da quando ho chiuso io la storia. E due da quando ho provato a riaprirla senza riuscirci. Pensavo che mi avrebbe aspettato. Non l'ha fatto. Sono passata e ripassata attraverso le varie fasi di quello che è il processo di guarigione, ma non riesco ad arrivare all'ultimo, quello senza il quale non c'è guarigione: l'accettazione. Io mi ritengo responsabile sempre di tutto e mi sembra che tutto dipenda da me: se faccio questo, se scrivo quello, se ... insomma sto impazzendo nel cercare una chiave per riaprire quella porta, come se la chiave fosse da qualche parte e dipende solo da me il trovarla. Ancora colpa mia e totalmente presa da questa ricerca, non riesco ad accettare la realtà: che qualcosa si è rotto e lui non tornerà sui suoi passi
MARILUCA	2009-01-28 08:43:25	SI PER IL MOMENTO L'UNICA COSA E STARE IN COMPAGNIA DI PERSONE CHE STANNO VIVENDO LA STESSA SITUAZIONE. GLI ALTRI NON CI CAPISCONO E A VOLTE RIDONO SU DELLE EMOZIONI CHE STIAMO PROVANDO. LA COSA CHE NOTO ULTIMAMENTE E CHE DI DELUSIONI AMOROSE SE NE VEDONO SEMPRE DI PIU'..... SPERIAMO QUANTO PRIMA AVVENGA UNA CRISI (UNA MANCANZA) DI DELUSIONI, ALTRIMENTI QUESTO SITO SI BLOCCHERA E FORSE QUEL GIORNO NOI SAREMO COME ART. A SPIEGARE I COMPORTAMENTI DA A DOTTARE PER SOPRAVVIVERE ALL'AMORE.
Mario	2009-01-28 12:59:10	Ciao Marina, come stai va tutto bene? Cerco di andare avanti, non mi sto rinchiudendo in me stesso e non voglio assolutamente pensare che a volte siamo un gioco per gli altri. Se ricordo bene tu vuoi un periodo di solitudine, sei sicura? A volte penso che la solitudine sia una cosa positiva, a volte invece che non ti distrae, a volte essa insegna ad addomesticare gli scarafaggi, a leggere, a scrivere, la preferirei solo se fossi costretto. C'è un detto però che dice: "fai quello che la testa ti dice, che anche se fosse sbagliato è sempre fatto bene". Vorrei chiederti una cosa visto che sei così attenta alle problematiche delle delusioni, cosa pensi di questo comportamento di donna: "Vuole non allontanarsi da te, vuole messaggiarti e farsi messaggiare ogni giorno, vuole essere telefonata ogni giorno, vuole essere considerata e lusingata con dolcezza, ti dice cose bellissime, e poi ti rimane in sospeso per una cosa che gli chiedi, con determinazione, per esempio di stare insieme?...." Che significato dai ha questo suo modo di fare? Io sinceramente non riesco a capirne la psicologia di questo suo pensiero e tu? Ovviamente sai di chi sto parlando, anche se per me queste cose non mi fanno più niente, le prendo alla leggera senza nessun principio di attaccamento come mi succedeva in passato, anche se è trascorso poco tempo da quando una persona ha preso una decisione indecisa: ovviamente Lei. Perché Lei vuole e fa questo? Mi dirai che ho sempre il pensiero a lei, che la voglia, ma ti posso assicurare che non è così. Vorrei capire solo ciò che ti ho chiesto prima di dirgli per l'ennesima volta che mi deve lasciare stare in pace, visto che non vuole uscire con me, e magari dirgli qualcosa che mi suggerisci ma che non sia di ricatto perché non ci riesco. A presto ciao
marina	2009-01-28 13:14:04	Cerco di capire lei o ti vuole tenere in caldo come amico per quando si deciderà a rompere la sua relazione coniugale o è una donna infantile e sognatrice al tempo stesso, non è sicura di te, non ce la farebbe mai in questo momento a fare il passo che le chiedi ma ha bisogno del tuo sostegno psicologico, della tua presenza, delle tue lusinghe per reggere il vuoto affettivo in cui si trova nel suo matrimonio magari con un marito poco romantico, pratico, molto preso dal lavoro. Lo facevo anche io con degli

		ex, passata la rabbia e la sfuriata, non volevo perderli del tutto pur sapendo che il rapporto non sarebbe continuato e avevo disperatamente bisogno della loro presenza, dei loro consigli e messaggi per sentirmi meno sola... O forse lei non è convinta al cento per cento di te da lasciare marito e figli, magari teme che alla fine potrebbe perdere tutto e preferisce accontentarsi di un rapporto clandestino o virtuale in cui si sente sempre coinvolta ma di cui non si sente completamente parte. A volte è la paura della solitudine, del vuoto affettivo che è peggio della sofferenza amorosa, paura che ci fa accontentare anche di un rapporto virtuale. Per una donna il sesso riveste sempre meno importanza, è più il coinvolgimento mentale che conta. E con questi messaggi, telefonate, incontri il coinvolgimento mentale resta, quindi lei ha sempre un sostituto del marito, senza questo si sentirebbe immensamente sola perché ci sarebbe solo vuoto per lei.
marina	2009-01-28 13:18:39	Che fare lo sai anche tu passare alle minacce in fondo sarebbe peggio, potrebbe per ripicca dire tutto a tua moglie se non le rispondi sarebbe peggio ti perseguirebbe le rispondi come un amico, con tono più distaccato così lei capisce che non sei più così preso la donna quando capisce che un uomo è poco preso si allontana
marina	2009-01-28 13:37:33	Per Mario consiglia a lei un libro di Robin Norwood "Donne che amano troppo" Feltrinelli editore così capirà che questo attaccamento a te è insano anche questo voler rimanere col marito nonostante tutto è insano
Murielle	2009-01-28 14:25:54	Grazie di cuore ad Art e Marina per i consigli....avevo scritto una quindicina di giorni fa, raccontando della fine della mia storia con un ragazzo che non solo mi ha lasciato, ma continuava a farmi dispetti e a mortificarmi, senza motivo! Volevo dire a tutti e, anche se è banale dirlo e tutti ve lo ripetono continuamente, fatevi coraggio e reagite!!!! Si può riuscire a convivere con il senso di dolore quotidiano, con i ricordi perenni, con chi ti dice: e Tizio, che fine ha fatto? Non siete più insieme?; con gli alti e bassi della vita di tutti i giorni; con le "badoste" dei nuovi incontri; con gli incubi notturni, ecc... Io ragà mi sono imposta di provarci!!!! Manco a dirvi quante lacrime ho versato, quanta tristezza, quanti rimpianti... Tanto ognuno di noi ha fatto l'impossibile a salvare o recuperare un rapporto ma non si può costringere l'altra persona a vederti con lo stesso sguardo d'amore che hai tu nei tuoi confronti! Sono arrivata ad avere paura del mio ex, a chiudermi in casa, a cancellarmi da facebook, msn, ecc... insomma a "non vivere"!!! Nonostante tutto, non riesco ad odiarlo ma è arrivato il momento di pensare a me: una ragazza solare che ha tanta voglia di sorridere e, anche se il cammino verso la guarigione è ancora lontano, mi sto incamminando per raggiungerlo!!! Non forzate le cose e soprattutto... andate avanti, non può essere sempre tutto nero!!!
marina	2009-01-28 15:14:42	Cara lunetta 81 in giro c'è molto egoismo gli amici veri sono troppo pochi e hanno la loro vita bisogna farcela da soli o sperando in Dio se sei credente io solo in chiesa, dove sento più la presenza di Dio, mi sento bene mentre corro prego, poi sento la storia di gente che sta peggio di me e mi consola
Mario	2009-01-28 16:47:49	Ciao Marina, cosa che fatto mille volte, addirittura, per non farmi vedere ho cambiato modo di svolgere la mia giornata di lavoro, e lei.... mi spiava a capire i miei nuovi cambiamenti, le mie nuove abitudini e poi faceva di tutto per poterti contattare. Ancora ora lo faccio nelle mie conversazioni, gli dico sempre che lo sfizio se lo ha fatto passare, ma non serve a nulla. Lei insiste.
Mario	2009-01-28 17:06:43	Cara Marina, a quanto ho capito è una caratteristica delle donne comportarsi così, tenendo in caldo una persona, ma così si gioca sui sentimenti, sulla dignità di un soggetto. Sicura di me!... Lo è tanto, perché ha compreso molto bene quanto le voglia del bene, quali sono i miei sentimenti, e che persona sono. Forse hai ragione ha paura di perdere tutto, ma cosa potrebbe perdere

rispetto a me la casa no, il lavoro no, i figli no, tutto in caso di una separazione viene sempre attribuito alle donne tranne che in casi più unici che rari. Poi posso dargli tutto ciò che lei desidera non perchè sia una persona ricca e per la mia posizione sociale, lavoro tanto perchè mi piace guadagnare e voglio permettermi tutto e permettere a ki mi sta vicino tutto, per star bene e far stare bene. Lo so mi dirai ma come mai tua moglie nn ti ha mai capito facendoti prendere una decisione che non avresti mai preso. Senti Marina tu nn ci crederai mai, ma le uniche mie donne sono state loro, la vita è imprevedibile ti riserva cose che non riuscirai mai a comprendere, perchè queste cose non dovrebbero succedere, a un uomo sano nei suoi principi. Scusami tu sei una donna non voglio parlare male ma se è capitato è solo per colpa loro e non devo giustificarmi, perchè anche tu al posto mio avresti fatto la stessa cosa. Ma è meglio che la donna che mi vuole usare per i suoi momenti bui, per quello che gli altri non gli sanno dare, per colmare tutti i suoi vuoti forse mai avuti faccia una riflessione e decida una volta per tutte cosa fare, in quanto le vie da perseguire gli le ho fatto presenti. Lei vuole così, ok da galantumo continuo perchè non voglio essere rinfacciato un domani che sono una persona che non aveva capito i suoi sentimenti e la sua situazione, che era legata alla dimostrazione della propria moralità alla società. Tanto o prima o poi, dovrò spezzare per non essere usato come uno straccio, e poi ho compreso quello che fare devo solo decidere adesso. Ciao

Mario 2009-01-28
17:10:25

Di libri ne legge molti, forse gli hanno sconvolto troppo la mente, è insano il fatto che lei stia ancora con il marito, ma non lo fa enon lo farà mai, ti ribadisco, solo perchè lei vuole dimostrare agli altri che la sua moralità non sia messa in discussione. Ma se questo la consola è meglio che si tiene la sua moralità e mi lasci in pace come gli ho detto tante volte nel passato e non lo ha mai fatto. Ciao

Vox 2009-01-28
18:40:15

Mario, ti capisco perfettamente, non ho letto con eccessiva attenzione la tua storia ma mi sembra di capire che tu stai vivendo o hai vissuto un'esperienza molto simile alla mia. ho 28 anni. Da circa 4 mesi sto attraversando un periodo davvero difficile, per i motivi che potete intuire da quanto ho detto in precedenza. Circa un anno e mezzo fa ho conosciuto una ragazza davvero speciale, con la quale è iniziato un rapporto davvero unico e sorprendente per me. Purtroppo per lei è fidanzata da circa 4 anni. Lo ammetto, inizialmente è iniziata quasi per gioco ma poi il coinvolgimento sia da parte mia che da parte sua è aumentato a dismisura. Abbiamo condiviso un anno e mezzo di momenti davvero eccezionali ed indimenticabili, ma sempre con la sua condizione immutata. Per paura di perderci abbiamo sempre cercato di nasconderci dietro il problema ma sapevamo entrambi che la situazione non sarebbe potuta continuare in quel modo. Io ne ero davvero innamorato e glielo dicevo direttamente, lei invece, forse con maggiore razionalità riconosceva di vivere un forte periodo di confusione che non le consentiva di discernere bene i suoi sentimenti. Abbiamo condiviso tutto insieme, dalle cose semplici e quotidiane, al sesso ed ai dolori che la vita ci propone. Ad ottobre mesi fa sembrava aver chiaro in mente che il suo amore era solo per il suo fidanzato, ma poi, è tornata sui suoi passi ammettendo la sua confusione in tema di sentimenti. Con il passare del tempo per il mio stato di sofferenza per essere l'eterno secondo in attesa di una decisione al punto che a metà ottobre mi ha portato a mostrarle più direttamente la mia difficoltà. Di fronte a questo lei ha ammesso di amare il suo ragazzo, ma che la mia perdita per lei sarebbe stata pari alla perdita di un pezzo del suo cuore, perchè per sempre e comunque non sarei mai potuto essere solo un amico e che vista la mia sofferenza, la scelta lavrebbe dovuta prendere lei, cioè di troncargli tutto. Sapevamo

entrambi quale sarebbe stata la soluzione migliore, anche se fortemente dolorosa, ed infatti così è stato. Per due mesi e mezzo non ci siamo nè visti nè sentiti, facendo finta di essere estranei assoluti. Devo ammettere che ci sono stato davvero male, non riesco a dimenticarla. Forse è presto lo so ma ne sto soffrendo davvero a dismisura. Poco prima di Natale tramite un mio collega che la conosce, ho tentato di capire se lei aveva cambiato idea...ma la sua risposta è stata molto categorica, affermando che prova un forte affetto ma che non è mai scattata la scintilla. A dicembre facendomi forza, dopo mesi che non la sentivo, le ho mandato un sms di auguri per il compleanno..e lei ha risposto con un sintetico "grazie di cuore". Io nel frattempo stavo davvero molto male...piangevo in continuazione, lacrime su lacrime, notti insonni per via di un senso di solitudine disarmante. Mi sentivo solo, perso, vuoto ma soprattutto ferito e preso in giro. A Natale lei mi manda un sms di auguri, ed io preso dallo sconforto sono stato un po' duro con lei...per la mancata sincerità che ha avuto. Lei non mi ha mai più risposto...mettendo fine a tutto. Ho provato a scusarmi...mandato 12 rose, scritto email strappalacrime, cercata di chiamare ma niente...scomparsa nel nulla e non accetta alcuna chiamata. Chiedo consiglio a voi su come uscire da questa situazione apparentemente irrisolvibile che mi sta togliendo giorno dopo giorno la voglia di vivere :-(Grazie mille. PS: mario se ti va mi farebbe piacere parlare con te in pvt..perchè forse sai cosa sto provando. se ti va ti do la mia mail Ciao e grazie

marina 2009-01-28
19:30:25

Ciao Vox mi dispiace che soffri,ma rifletti bene su cosa hai perso,una donna non sincera,capace per anni di tenere il piede in due scarpe,che ha mentito al suo fidanzato e a te,ma poi ha preferito la sicurezza di una storia stabile in cui probabile abbia il suo tornaconto. Lei di sicuro non ama il suo fidanzato perchè una donna se ama veramente è fedele ma non ama nemmeno te,ti ha usato per evadere dalla monotonia,forse perchè il suo fidanzato non la soddisfa più di tanto a letto e che dire di te? Non pensi che come ha fatto al suo fidanzato un giorno avrebbe potuto fare anche a te,ti fideresti di una donna così? Lei ha la tendenza ad essere così,è egoista e guarderà sempre al suo tornaconto. Queste sono le donne vincenti,queste sono le donne che fanno cadere gli uomini ai loro piedi,queste volete e forse queste vi meritate perchè non sapete apprezzare donne diverse. Tu adesso soffri e lei continua la sua vita e tu accumulerai rabbia e diventerai cattivo e quando incontrerai un'altra donna non potrai più amarla così. Tu sei meglio di lei perchè hai amato veramente,ma io fossi in te farei una cosa forse di basso livello ma necessaria:DIREI TUTTO AL SUO ATTUALE FIDANZATO PERCHE' NESSUNO MERITA UNA COSI'.

Mario 2009-01-28
19:36:26

Ciao Vox, una storia quasi simile ma con età completamente diverse. Magari avessi io 28 anni di fronte ad un sentimento tuo così forte avrei reagito sicuramente in un modo migliore. Comunque voglio dirti che come ti viene risposto ad un sms così devi fare altrettanto, perchè lei sicuramente giovane come te, non provando quanto tu provavi per lei, ti abbandona subito perchè si sente giovane e forte. Poi devi sapere che nella maggior parte dei casi le donne vincono sempre loro perchè sono sempre le ultime a decidere. Ovviamente soffrono anche le donne quando gli uomini si comportano come la tua amica. Vedi voglio solo dirti, che se le persone hanno veri sentimenti, e vogliono vivere una vita parallela, senza inibire all'altro di crearsi una situazione come già la tiene lei, riescono a portarla bene avanti, conosco tanti amici ed amiche che ci riescono, come fanno non lo so anche perchè nelle nostre conversazioni comprendo perfettamente che non nutrono nell'altra persona gli stessi sentimenti che abbiamo provato noi, anzi i miei li nascondo e non parlo perchè mi danno dello stronzo. Quindi se lei era sincera con te si farà

		viva, altrimenti è stato solo uno sfizio, poi quello che ti ha fatto gli tornerà indietro non ti preoccupare, ci vorrà un pò di tempo, ma si verificherà. Sapessi a quanti mici ho dato tutta la mia disponibilità ed alla prima occasione mi hanno tradito, ma poi gli è tornato indietro. Tu vai per la tua strada, sei giovane, ci sono tante bellissime ragazze in giro, frequentale, esterni tutto che hai dentro, non parlargli mai delle delusioni altrimenti gli farai capire che non ti innamorerai mai di loro. Il passato è passato i sentimenti quando sono forti rimangono dentro, ma chi li ha potrà sempre darli alla persona giusta. Non la pensare lei non ti meritava, perchè nella vostra situazione di non sposati se veramente provava per te quello che ti aveva fatto capire la soluzione te la avrebbe data lei. ciao
marina	2009-01-28 19:37:22	ROVINA UN PO' LA VITA ANCHE A LEI E INDIRECTAMENTE FARAI ANCHE UNA COSA BUONA,SALVARE IL FIDANZATO BECCO E CONTENTO. NON SONO UNA VENDICATIVA,SONO USCITA DALLA VITA DEL MIO EX SPARENDO NEL NULLA NON DANDO FASTIDIO,NON GLI MANDERAI NEMMENO UN MESSAGGIO PER NON DISTURBARE LA SUA NUOVA VITA IO NEL FRATTEMPO HO UNA CRISI ESISTENZIALE,SONO RICADUTA NELLA BULIMIA,SONO FERMA COL LAVORO MA MAI FAREI DEL MALE MA IN QUESTO CASO LO FAREI. UNA VOLTA MINACCIAI UN UOMO SPOSATO CHE SI ERA FATTO PASSARE PER NEO-SEPARATO DI DIRE TUTTO ALLA MOGLIE SE ANCORA MI AVESSE ROTTO LE COSIDDETTE E LUI E' SPARITO MA SE AVESSE CONTINUATO UNA BELLA LETTERINA ALLA MOGLIE L'AVREI MANDATA SAI PERCHE'? MI HA INGANNATO
Mario	2009-01-28 19:38:40	Marina non istigare le persone alla vendetta non serve a niente. Essere signori, la non curanza è il miglior disprezzo. ciao
Mario	2009-01-28 19:40:54	Scusami Vox, nn posso inviarti la mia email per me è un pò compromettente.
marina	2009-01-28 19:45:36	Comunque Mario quel libro che ho consigliato a te lo consiglio a tutte le donne qua dentro perchè se continuano ad amare tarli e ci tornerebbero pure insieme se ritornassero allora c'è una patologia alla base che si soffre per un fallimento è normale ma voler tornare con persone fonti di sofferenza è patologico
marina	2009-01-28 19:48:19	Io lo farei per salvare il suo fidanzato mica per lei
marina	2009-01-28 19:54:05	Comunque io, Mario, non ho mai tenuto in caldo nessuno cerco solo di immedesimarmi nella persona poi AMO LA SINCERITA' E NEL CASO DI VOX DIREI TUTTO AL FIDANZATO,per amore della VERITA' perchè una persona sia libera di scegliere e perchè non abbia più quel maledetto velo che non gli fa vedere chi ha accanto una che andava a letto con lui e con l'altro
Vox	2009-01-28 19:55:02	Grazie Mario, grazie Marina, grazie tutti, quello che dite è ciò che ogni giorno cerco di ripetermi, ciò che ogni giorno tutti mi ripetono e cercando di farmelo capire. Io purtroppo non ci riesco, sono sprofondata in un mare di solitudine che mi fa sentire l'ultimo uomo della terra anche in mezzo a milioni di persone. E' una solitudine purtroppo da lei, non una solitudine esistenziale perchè gli amici ci sono, il lavoro va bene ma è il mio cuore e la mia testa che si ostinano a pensare a lei. E quando penso a lei loo sconforto si impadronisce di me, mi divora, mi crea il vuoto nello stomaco e nella vita. I pensieri, i ricordi dei mille bei momenti vissuti insieme mi tornano alla mente con estrema semplicità. Mi basta guardare una strada in cui siamo passati insieme, un locale, una persona, qualsiasi cosa mi ricorda lei, i week end passati insieme, il capodanno passato insieme, la vacanza estiva passata insieme ed i mille momenti di intimità. Io non so se lei sia stata sincera o meno...so solo che purtroppo mi manca..ed ho continuamente la terribile sensazione che nessuna mi darà mai la sua dolcezza e la sua tenerezza. E' vero Marina, forse dovrei

vendicarmi, ma cosa cambierebbe in me ? mi farei solo del male, perchè ora quello che devo cercare di raggiungere è una stabilità emotiva che non raggiungerò tramite la vendetta ma solo tramite la consapevolezza che tutto ciò che ho fatto l'ho fatto per amore e non devo recriminarmi nulla. Spesso mi sento in colpa per essere stato un po' duro con lei in occasione di quegli sms, e finisco per incolparmi per la situazione che sto vivendo..ma mi domando...cosa dovevo fare allora? possibile che non capisca che quei messaggi erano dettati dalla disperazione ? scusate...scusate lo sfogo!! grazie mille ancora

marina	2009-01-28 19:55:46	Odio l'ipocrisia sia da parte degli uomini che delle donne
marina	2009-01-28 19:59:07	Tutti dopo una delusione ci sentiamo così fai un viaggio se ci riesci cambia aria per un pò pensa al suo comportamento doppio a come è doppia e falsa fai bene a non vendicarti IO LO FAREI.
marina	2009-01-28 20:10:23	E comunque mi convinco sempre più che le brave ragazze annoiano e si preferiscono le stronze,facili,egoiste,insensibili ecc ecc E anche per le donne è così,molte sono affascinate dagli avanzi di galera anche io quando ero avvocato penalista ho subito il fascino di uno che aveva fatto diverse rapine era un gentiluomo,educato,affascinante,forse solo cresciuto in un ambiente sbagliato mica sono perfetta,all'inizio i ragazzi seri mi annoiavano cercavo gli stronzi,belli e tenebrosi dopo storie così di molta sofferenza e tipi proprio strani che magari mi volevano usare come avvocato per risolvere problemi vari,aggressivi anche nell'intimità,più grandi di me mi sono ricreduta scappo da quelli così,scappo troppo ora l'ultimo era tranquillo,direi un vegetale,per questo l'ho scelto nemmeno così va bene una via di mezzo esisterà?
marina	2009-01-28 20:23:54	Per Mario se la separazione fosse con addebito da parte di lei avrebbe tanti svantaggi addirittura potrebbero non assegnarle i figli e poi i figli la odierrebbero non è facile per una donna l'uomo in questo è più egoista si vede che tu guadagni bene e puoi permetterti il passo stamattina mentre corvevo ho conosciuto un tipo che vorrebbe separarsi dalla moglie schizofrenica ma non ha i soldi è in cassa integrazione e in affitto la moglie non lavora e lui dovrebbe pagarsi un nuovo affitto che gli rimarrebbe a questo poveraccio? Lui spera solo che la moglie conosca un altro per chatt e se ne vada,lui mi ha detto che non sarebbe capace di farsi una vita parallela che ha tanti finanziamenti da pagare perchè la moglie ha voluto la camera nuova ecc.
alex	2009-01-28 21:48:00	cribbio, caro amico... non preoccuparti, nessun problema, non prendo le tue parole ne come offesa ne come una critica, anzi... accetto con piacere i tuoi inviti all'attenzione, è chiaro che lei c'è ancora nella mia testa, ma il "come" lei è presente sta mutando. sono sorpreso anche io, ma la sensazione di essermi tolto un peso, dopo averla chiamata, persiste. è successo domenica, da allora non mi aspetto niente, non mi aspetto che lei mi chiami, non ho più l'ansia che questo succeda come poco tempo fa e, cosa più importante, sono io stesso ora a non volerla chiamare. ma anche in questo mio non volerla sentire, qualcosa di diverso c'è rispetto a qualche tempo fa. non è che non la voglio sentire perchè potrei ricadere nei ricordi, nella rabbia, nella tentazione di cercare segnali di riavvicinamento e cose del genere che io, come te, conosco ormai benissimo. semplicemente, non lo faccio perchè non ne ho voglia. chiaro che la ricaduta può essere dietro l'angolo, ma in verità, mi sto accorgendo da tante piccole cose che qualcosa è cambiato... il mio modo di pensare a lei è cambiato. e io sto meglio. molto meglio. ora conta questo e fanculo (licenza poetica...) il resto. dimenticarla? se per dimenticarla aspetto che ne arrivi un'altra per farmi coinvolgere come intendo io, ci prendo la pensione... anche io ho dei tempi lunghi, le mie storie importanti sono intervallate da anni, perchè, fortunatamente, sono sempre riuscito a stare

		bene da solo con me stesso. ed ora che il periodo buio è alle spalle, questa confidenza la sto ritrovando. insieme alla serenità. ora, insieme a te, aspetto di prendere la prossima sola, vediamo chi aspetta meno tempo un abbraccio. P.S. per scrivere questo stavolta ci ho impiegato 5 minuti scarsi... che dici, il tempo è giusto?? P.P.S. ho la tua mail, appena capito a roma ti scrivo e ci becchiamo, così ci facciamo due tazze come si usa tra compagni di sventure e di sole...
Vox	2009-01-29 08:47:45	Marina, non so se i ragazzi di oggi preferiscono le ragazze descritte da te, egoiste, insensibili, stronze e facili...forse è vero non lo so...ma ti assicuro che lei con me era tutt'altro. Aveva una dolcezza ed una sensibilità spesso disarmante...che in alcuni casi mi metteva anche in imbarazzo...molto romantica e dolce davvero. Certo...forse, anzi sicuramente, ha finto...e se davvero ha finto devo ammettere che lo ha fatto davvero bene,,,perchè io ero davvero convinto di avere di fronte una donna speciale. Certo è che ora tutta quella sua sensibilità che mostrava non la sta usando più..perchè non si fa scrupoli a non rispondermi più...ad avermi cancellato dalla sua vita. Io in quegli sms di sfogo lo accusata di non essere stata sincera con me..forse ho sbagliato ma erano appunto momenti di sfogo dettati dalla disperazione. Almeno una risposta...anche se per mandarmi una votla per tutte a quel paese penso però di meritarsela...se non altro per tutto quello che in un anno e mezzo ci siamo detti ed abbiamo fatto. Ora crollo con la mia solitudine e disperazione...spero tanto di uscirne presto Grazie
lunetta81	2009-01-29 08:51:25	vox...se senti una presenza vicino...sono io che ti sto abbracciando. :) un abbraccio anche a te marina...e a tutti voi.. che ci siete stati e continuate a esserci.
Vox	2009-01-29 09:13:26	Grazie Lunetta :-)) che bella frase :-)) sappi che tutti siamo vicini l'uno all'altro in questi momenti. E' importantissimo. Ti abbraccio anche io !!
MARILUCA	2009-01-29 09:14:37	X MARINA BUON GIORNO, LEGGERE I TUOI COMMENTI MI PORTA IL SORRISO, SAI IL PERCHÈ? TU AZZECCHI SEMPRE IL PENSIERO CHE HO IN MENTE, STAI DIVENTANDO UNA PSICOLOGA (SINCERA E SCHIETTA) DEGLI AMORI FINITI. SPERO DI LEGGERE OGNI GIORNO LE TUE NOTE, PERCHE' PENSO CHE AL NOSTRO STATO DI SCONFITTI E DELUSI IN AMORE BISOGNA SOLO ESSERE DURI E CRUDELI CON TUTTI QUELLI CHE LO MERITANO COME LO SEI TU QUANDO HAI CONSIGLIATO LA VENDICAZIONE. NOI BONACCIONI E BAMBOCCIONI AMOROSI PRENDEREMO SEMPRE SCHIAFFI PERCHE USIAMO IL CUORE. OGGI (ALMENO PROVO) VOGLIO ESSERE CRUDELE E INCAZZATO CON TUTTI E VEDIAMO SE DOMANI MI ALZO PIU' SERENO. CHE DICHI, PROVIAMO UN GIORNO TUTTI INSIEME AD ESSERE DURI E CRUDELI?
astratta	2009-01-29 09:33:05	Scusa Vox, ma se ho capito bene quando è iniziata la vostra storia tu sapevi benissimo che lei stava insieme ad un altro no?Allora ti è andata bene fino ad un certo punto ma alla fine c'era il tranello che lei avrebbe dovuto scegliere te. E questo è amore? Non penso. L'amore si dona completamente ed è incondizionato..... Non ho letto tutti i post ma se ho capito bene lei nn ti ha mai promesso di lasciare il suo ex, giusto???????????? e nessuno di noi sa il perchè..... E' semplicistico dire che nn era sincera e che voleva avere il piede in due staffe..... ma come facciamo a giudicare Forse lei è solo una persona debole che nn sa prende re decisioni ma si lascia trascinare dalle situazioni belle o brutte che siano, solo per paura di cambiare la sua vita.E' senz'altro una persona immatura si !!!!!!!!!!!!!!! Se così fosse è stata lei ad amare di più nella vostra storia, ed ha preferito lasciar andare te e in un certo modo sacrificarsi in una storia stagionata che nn le dà più alcuna emozione..... E poi ricorda che quando una donna fa l'amore con un uomo dà tutta se stessa ed è sempre leale e lascia perdere quanto ti dicono gli

altri, questo nessuno lo sa meglio di te perchè solo tu con lei hai vissuto momenti indimenticabili e senz'altro hai colto ciò che di meglio lei è riuscita a darti.....

Vox	2009-01-29 10:35:12	Capisco bene quello che dici Astratta, ed infatti la prima colpa la do a me stesso, perchè dovevo sapere del rischio a cui andavo incontro. Proprio per questo però io mi vedo più di tutti in quello che dici tu "amore incondizionato". Quando si vivono queste situazioni chi ama in modo davvero incondizionato è chi è disposto a correre il rischio di veder sparire la propria persona amata...chi vive l'ansia..giorno dopo giorno...di una scelta che non è quella sperata. Perdonami ma io non vedo amore incondizionato in chi sta di fatto con il piede in due scarpe, perchè così è oggettivamente, che non ha il coraggio di prendere una decisione e che lascia trascorrere il tempo (troppo tempo) non preoccupandosi innanzitutto del proprio partner eppoi, cosa non da meno, di chi sta dall'altra parte nutrendo un sentimento forte e dichiarato. detto questo torno a dire che la prima responsabilità è stata la mia...sapevo a cosa potevo andare in contro ma evidentemente l'ho sottovalutato vista la sofferenza che sto vivendo ora. Scusatemi
cribbio	2009-01-29 12:23:24	Mah...a mio avviso, il problema non è che sono piu attraenti le ragazze inaffidabili, sfuggenti e "poco serie"... Il problema è che, dal momento che amiamo follemente qualcuno senza esserne (piu) ricambiati, questo qualcuno ci apparirà automaticamente inaffidabile e sfuggente...Senza esserlo in realtà... La cosa divertente della vita è che quella stessa persona, così "martello" per la nostra anima, sarà presto "incudine" di qualcun altro....Amerà follemente un altro, e gli starà dietro, fedele e sottomessa come un cagnolino....magari un altro che, a sua volta, non la ricambierà, comportandosi come uno stronzo inaffidabile... Suvvia...forse che noi stessi, così disposti a giurare amore eterno e fedeltà alle nostre amate sfuggite, non abbiamo in passato avuto comportamenti da "bastardi" con un'altra? La natura delle cose è questa. Quel mare, che ci offre gioia e relax durante l'estate, e ci dispensa cibi gustosi e odori...quello stesso mare è lo stesso che, con una sola ondata, neanche tanto anomala, può seppellirci e ucciderci di una morte crudele... Abbracci.
marina	2009-01-29 13:08:39	Caro Mariluca non ti incito alla vendetta ma in alcuni casi penso solo che la verità debba venire a galla per il bene di tutti perchè non si può vivere nella falsità dicendo la verità si salvano le persone perchè le metti nella condizione di scegliere se restare con una donna che ha mentito o se cercare di meglio(nel caso di Vox) quella donna è fortunata che io non la conosca altrimenti una bella letterina sarebbe partita senza nemmeno sporcarmi e sempre partiranno queste lettere dal mio indirizzo poi se uno vuole restare becco che ci resti! reputo uomini così poveri deficienti oppure furbi che si fanno i cavoli loro. Per il resto devi essere te stesso non sconfinare anche tu nel patologico non diventare un uomo che ama troppo come le donne che amano troppo che sopportano botte,violenze,torture psicologiche perchè probabile le hanno subite nell'infanzia e scegliendo un uomo indifferente,aggressivo o peggio violento non fanno altro che riproporre quelle compagini familiari subendole o cercando di reagire vedendo solo nel partner la figura del padre che non ci ha mai amato o di una madre e questo è patologico bisogna aver coraggio di affrontare i propri dissidi interiori non proiettarli su una terza persona che crediamo di amare ma in realtà è solo una scusa per non affrontare i problemi che abbiamo con noi stessi un mezzo di distrazione perchè se stessimo davvero bene con noi stessi vivremmo la solitudine come un arricchimento e aspetteremmo serenamente un incontro amoroso senza avere paura perchè la paura della solitudine tante volte ci annebbia nelle

		scelte e non ci fa vedere ciò che agli occhi esterni è evidente e che scopriamo solo alla fine.
marina	2009-01-29 13:21:10	Non sono d'accordo con te Astratta questa donna la fai diventare una eroina che poverina si sacrifica a stare in un amore stagionato e lascia andare il suo vero amore Primo la poverina è libera di scegliere, non è sposata e se rimane dove stà è solo per convenienza e paura poi la poverina ha rapporti di sesso con due partner contemporaneamente e non è vero che la donna fa l'amore e l'uomo sesso la donna fa sesso come l'uomo per il puro piacere del sesso non è poi tanto diversa dall'uomo conosco donne sposate che hanno amanti più giovani e arrivano anche a pagarli solo per sesso nella storia di Vox entrambi sono responsabili lui perchè già conosceva la situazione e ne subisce le conseguenze lei perchè è egoista, immatura e opportunistica nessun vincolo indissolubile la lega e se non lascia il suo fidanzato è perchè non ama più di tanto il suo amante poi è chiaro che nessuno ha diritto di giudicare ma qui esprimiamo solo pareri e poi sono i fatti che parlano da soli
marina	2009-01-29 13:32:41	Riporto una frase della canzone di Masini VEDI CARO AMORE DITTATORE, SI CONTINUA A VIVERE LO STESSO E MI BATTE IL CUORE SENZA IL TUO PERMESSO OGGI E POI DOMANI SI VEDRA' VIVA LA LIBERTA' VORREI ESSERE PIU' EGOISTA DI UN GATTO E AVERE L'UMILTA' DI ACCETTARMI COSI' CHE NESSUNO E' PERFETTO VIVA LA LIBERTA' TANTO DIETRO UNA DONNA C'E' SEMPRE UNA MAMMA E' TUTTO VISTO GIA'....
marina	2009-01-29 13:37:10	Per me quella donna non è un'eroina è altro ma non si devono dire parolacce su questo sito come vedete non sono una femminista anzi a volte vedendo certi elementi femminili capisco certi uomini
Vox	2009-01-29 14:24:36	Perchè tutti riuscite a vederla corettamente per come è ed io invece continuo ad idealizzarla? :-)
cuore	2009-01-29 14:41:56	Io non penso che si debba essere così drastici. Sicuramente Vox per provare certe sensazioni lei ti ha trasmesso qualcosa e non penso stesse mentendo. Molte volte non esiste solo il bianco e il nero, esiste anche il grigio e non è giusto giudicare. Questo non toglie che tu devi tutelare la tua persona da ulteriori sofferenze che lei volente o no ti ha procurato. Molte volte le persone non compiono azioni per cattiveria, ma perchè seguono l'onda delle emozioni senza pensare alle conseguenze e alla sofferenza che possono provocare. Prendila per quello che è: una storia d'amore che è finita. Il perchè non ha importanza
Vox	2009-01-29 15:05:42	Ma se davvero per lei è stata cmq una storia vissuta con sincerità...allora perchè ora è così crudele e non risponde..non si degnano nemmeno di rispondermi al telefono ? non capisco. Forse lo fa per aiutarmi a farmene una ragione ? mah
cuore	2009-01-29 15:55:54	Perchè i sentimenti mutano e quello che provava in quel momento non lo prova adesso. Niente è definitivo e per sempre. Questo è da accettare. Quando ci si sposa ci si promette amore eterno. In quel momento è vero, è quello che senti. Se dopo non provi più lo stesso sentimento non è che hai mentito quando hai fatto quella promessa, ma solo che i sentimenti cambiano. Noi stessi ogni momento siamo diversi da un momento prima. Ho letto da qualche parte che le nostre cellule si rinnovano completamente ogni 5 anni, quindi la nostra mano è una mano diversa da quella che avevamo cinque anni fa. Figuriamoci le nostre emozioni
Vox	2009-01-29 15:57:26	Capito :-)
	2009-01-29 17:32:00	Continua a sognare la realtà è troppo dura da accettare e poi a questa storia dei sentimenti che cambiano credo poco non c'è mai stato amore altrimenti si lotterebbe

	2009-01-29 17:33:34	A parte che pure tu hai proprio principi sani! vai con la donna di un altro che qualcuno un giorno lo faccia a te
cuore	2009-01-29 17:55:30	I sentimenti cambiano eccome. E se l'altra persona non ti ama, puoi lottare finchè vuoi ma non cambia niente. Non si può imporre a un'altra persona di amarci lottando. E come? L'amore è qualcosa che nasce e che può morire e nessuna lotta può servire a resuscitarlo, ma solo a prolungare un'agonia. E poi stiamo attenti a giudicare gli altri. Nella vita mai dire mai.
T.	2009-01-30 06:25:29	Caro Vox, Visto che sono nella tua stessa situazione. chiusura totale da parte sua e sofferenza al cubo da parte mia, provo a driti cosa ne penso, anzi cosa voglio pensare per farci stare meglio. E' vero i sentimenti cambiano, su questo non ho dubbi. Ma in quanto tempo? In quanto tempo si può passare dal provare amore per una persona al provare indifferenza? Non voglio pensare che due persone parlino d'amore per due anni e poi bastino un paio di mesi per cancellare tutto. Per cui dietro la loro chiusura totale non voglio vedere indifferenza, ma due persone che stanno lottando con i loro sentimenti, stanno ancora soffrendo per le decisioni che hanno o non hanno saputo prendere e si stanno proteggendo allontanandosi e allontanandoci. T.
T.	2009-01-30 06:38:53	Questo non significa però che ritorneranno sulle loro decisioni. Per cui per entrambi la soluzione ideale è quella di accettare che la storia è finita e andare avanti. Io non ci sto riuscendo.
cuore	2009-01-30 08:46:36	I segnali che i sentimenti cambiano ci sono sempre almeno da una parte. Siamo noi che non vogliamo vederli o tentiamo di giustificare qualsiasi comportamento. Poi dopo un po' di tempo con la lucidità e la razionalità ci si guarda indietro e si capiscono tanti atteggiamenti. Ma niente finisce da un momento all'altro. Almeno uno dei due ha finto che le cose andassero bene, ma nel suo animo stava maturando l'insoddisfazione per la relazione
Vox	2009-01-30 08:49:08	Capisco che i sentimenti possono cambiare....capisco che le cose non sono eterne...ma come si può cancellare così chi si riteneva così importante ? vedete...fino a 10 gg prima che tutto finisse, per via di quella stupidissima decisione di non sentirsi nè vedersi più, lei continuava a ripetermi che i suoi sentimenti erano confusi. Che spesso sentiva per me una mancanza incredibile e questo le metteva ulteriore confusione su cosa provava. Io non penso che lei sia stata una persona poco sincera..ma forse un pizzico di egoismo lo ha avuto. E' vero...non mi ha mai detto di amarmi e non mi ha mai promesso nulla, ma io sì !! ed è questo che mi fa male...se una persona sa che c'è chi la ama alla follia, dovrebbe cercare di stare attenta alle proprie parole ed ai propri comportamenti, per ovviare alle dovute conseguenze di un abbandono così drastico come è avvenuto tra noi. Detto questo continuo a dire che ho sbagliato anche e soprattutto io per essermi immesso in questa storia...ma io vi giuro che L'HO FATTO PER AMORE !!
siria	2009-01-30 09:21:38	sono una donna di 39 lasciata.. una storia extra iniziata senza neanche renderci conto. lui mille attenzioni, corte serrata finchè un giorno ero in una crisi pazzesca accetto di uscire con lui. E scatta il tutto. Dopo due mesi ma già accennate frasi del tipo mi sei entrata nel sangue, nn riesco ann pensarti o a fare a meno di te. Mi inventa una palla e mi dice, nn ci vediamo più. Scopro la verità dopo mesi, aveva paura di innamorarsi, nn vuole farmi del male e quindi nn vuole cedermi. Perdo ogni briciolo di orgoglio, gli dico che sono disperat, mi manca, e che mi va bene una storia fatta di pochi momenti..ma nn c'è verso. Ci incontriamo perchè elemosino piccoli appuntamenti. Tutto bellissimo ma poi una frase è stata l'ultima volta.. Sono disperata. come si fa a dimenticare tutto e andare avanti.
MARILUCA	2009-01-30 10:35:13	E' sempre così che fanno gli uomini che hanno paura di mettere in pericolo l'altra vita che hanno. Il mio consiglio non farti ne vedere ne sentire

più,(distacco totale) perchè peggio di come ti ha lasciato non puoi stare ma potrebbe lui poi sentire la tua mancanza (e vedrai la sentirà) e finire come incudine e tu come martello. Penso che però un atteggiamento del genere già all'inizio non potrà portare a nulla di positivo e allora inizia ad allontanarlo dal cuore.

Mario	2009-01-30 13:05:05	Ciao Siria, è un po' duro allontanarsi da una persona alla quale si voleva del bene. Il mio consiglio è che te eri per lui solo un'attrazione momentanea, e lui rientra in quella categoria di uomini "mordi e fuggi" sfruttando poi le tue debolezze per approfittare della situazione. Mi spiace dirtelo, evitalo completamente non otterrai mai nulla di più, se poi hai bisogno di voler una vita extra, ci sono persone che sono poche che si trovano nella tua stessa situazione e che possono convivere gioie come tu le vuoi. Solo è difficile trovarli sono più unici che rari, in quanto vedono in una donna tante cose speciali, e si farebbero strappare il cuore per far star bene a lei, come ho fatto io ma non condiviso allo stesso modo da lei, e tieni presente che è lei che ha preso la decisione di allontanarmi, ma vuole vedermi senza incontrarmi, messaggiarmi e sentirmitelefonicamente. Ma essere umiliato in questo modo mi ha fatto prendere la mia decisione cercare di evitarla e se proprio mi vuole sentire deve solo argomentare su ciò che dovrà essere. Quindi se lui non fa almeno quello che la mia di lei vuole trova altre attrazioni ci sono persone speciali che come te soffrono. Ciao Mario
federica	2009-01-30 13:55:14	ciao,ho un grossissimo problema..lui mi ha lasciata!!mi sento malissimo,nn mangio(sn dimagrita 3 kg in 2 giorni),nn dormo,nn faccio ke pensare a lui...e' stato cm un fulmine a ciel sereno...andava tutto bene,ci divertivamo,avevamo interessi in comune,se mi diceva di strisciare strisciavo..ero una sorta di manichino,facevo e avrei fatto di tutto x lui!finche' martedi' ha avuto la brillante idea di lasciarmi..premetto ke il giorno prima ha insistito xke' aveva voglia di vedermi,mi ha mandato un sacco di msg delkiziosi,mi chiamava la sua gattina..ti amo,tvb ogni sorta di smancerie carinissime... il giorno dopo la batosta,un fulmine a ciel sereno..nn ti amo piu',nn sono piu' innamorato di te,nn provo piu' quello ke provavo all'inizio!una fucilata era meglio credetemi! ora ho solo voglia di morire,nn penso ad altro,mi sento confusa e smarrita...nn ho nemmeno nessuno con ki uscire e svagarmi x nn pensare..e' un vero strazio..nn so se passera' mai,anche xke' lo incontrerei tutti i giorni al lavoro e sarebbe devastante!!un vero incubo...vi prego se qualcuno ha delle parole di conforto sn ben accettegrazie
minimè	2009-01-30 15:28:47	X SIRIA E X FEDERICA: siete nella fase del dolore, puro, assoluto e totale dolore... lasciatevi trasportare da questa sensazione... non opponetevi poichè la sofferenza, come la gioia, è parte integrante della vostra vita. Tutto questo male ha il solo ed unico scopo di rendervi ancora più sensibili... e contemporaneamente... più forti. Siete come alberi... per crescere hanno bisogno di sole e di pioggia... adesso è il momento delle lacrime... ma verranno anche i giorni di sole... Io ho perso 6 kg a causa della mia delusione... esattamente come a te Federica, mi è capitata una persona, che fino a pochissimo prima di lasciarmi, mi trattava come una regina e mi spediva mess giornalieri di amore... e poi... è arrivata Miss Francia e mi ha mollato! Sono al nono mese dopo l'abbandono... e al solo ricordo del momento in cui mi ha detto basta, mi si squarta il cuore... ma ti dirò di più... IO NON ME LA VOGLIO MAI DIMENTICARE QUELLA SENSAZIONE DI ASSOLUTA SOFFERENZA... tutto quello che vedo ora, lo guardo in modo completamente differente rispetto a prima, tutte le persone che incontro potrebbero essere sorprendentemente speciali... e io devo scoprire assolutamente se lo sono.... Tutto quello che mi è accaduto, dopo la sua perdita, è stato totalmente positivo e le mie reazioni

		non sarebbero state tali se lui non mi avesse lasciato. Non esiste un modo immediato per curare il dolore, se non il puro contatto fisico con un'altra persona (ABBRACCIO) che lo allievi temporaneamente... Trovatevi qualcuno che vi abbracci e restate così a lungo... avvolti nel calore... e nella sensazione di essere racchiusi in un involucro protettivo... E cominciate a misurare la vostra pazienza.... quanta ne avete? Aspettate che tutto passi... aspettate che altri ricordi sommergano questo recente passato... attendete... e ogni giorno starete meglio... di millimetro in millimetro... La vostra evoluzione ha avuto inizio...
Ans	2009-01-30 15:30:17	Ti capisco, è successo la stessa cosa a me il giono di Natale. E ancora oggi soffro tremendamente. Bisogna essere forti e seguire i consigli che Art ha scritto per noi. Anch'io vivo la tua stessa solitudine, perchè innamorato e credendo che ciò mi bastasse ho coltivare sempre meno le amicizie. Ti sono vicino.
MARILUCA	2009-01-30 15:37:57	Federica calma perchè ora sei molto confuta. Parti dal fatto che tutti noi che scriviamo qui sopra abbiamo passato i tuoi stessi momenti per cui ti capiamo. Inutile dirti che sei solo all'inizio per cui potrebbe essere solo un litigio di frainteso che capita spesso. Tutto si rimetterà a posto, l'importante e mantenere la calma e vedere le cose come si svolgono. La cosa che devi fare è aspettare che lui faccia la prossima mossa. Tu non fare niente perchè per come sei agitata potresti fare o dire cose che poi fra qualche giorno quando si saranno calmate le acque te ne potresti trovare pentita. Parlane molto con la tua amica o persona di fiducia perchè più si parla e meglio si sta. ma non fare nessun passo.
T.	2009-01-30 16:38:31	Federica, siamo tutti li. Io di chili ne ho persi 6 e se consideri che partivo da una base di 46 ... Ho persino pensato che sarebbe stato meglio morire. Non sono fuori, sto ancora male, ma va meglio. Questo forum aiuta. Scrivi e parlane con amici. All'inizio è l'unica cosa che si può fare.
lunetta81	2009-01-30 17:22:10	ciao federica...quanti anni hai? di dove 6? quanto è durata la vostra relazione? intanto ti abbraccio
giulio	2009-01-30 17:53:50	ciao a tutti,sono giulio..nn so se qualcuno si ricorda di me..mi sono iscritto a settembre quando la mia rag m'ha mollato x tronare col suo ex dopo 4 anni!!non scrivo qui da un pezzo ormai..mi illudevo di aver superato tutto..ma invece..eccomi qui!in questi 4 mesi ho fatto di tutto..studio,lavoro esco con gli amici ed ho avuto altre 3 ragazze diverse..ma sistematicamente..ogni luogo,ogni piccolo oggetto che ritrovo in casa,e specialmente la sera quando mi metto nel letto..i ricordi mi assalgono..sono consapevole anch'io che la storia era destinata a finire,anche da parte mia,ma nonostante cio' nn riesco a metabolizzare..i primi mesi sono filati piuttosto lisci ma adesso nn capisco il perchè sembra essere iniziato tutto daccapo!!!mi tornano cose in mente che pensavo aver cancellato..ricordi assurdi e vecchissimi...nn so piu che verso prendere...gradirei qulache spiegazione di qualcun'altro che c'è già passato...grazie un abbraccio a tutti
Ans	2009-01-30 18:28:51	Oggi per me è una giornata più dolorosa del giorno in cui Lei mi ha lasciato. Oggi mi sono reso conto che ho vissuto un mese e mezzo nell'illusione errata che Lei potesse tornare. Oggi invece ho avuto conferma che Lei non tornerà più perchè ho avuto notizia che ha cambiato città. Mi sembra che la vita non abbia più significato. Non riesco a controllare questo sentimento irrazionale e ho continui attacchi di panico. Scusate ma è così che mi sento.
alex	2009-01-30 18:31:47	Ciao Giulio. Mi sembra quasi di rileggere me stesso... ti rispondo perchè le tue sensazioni le conosco benissimo, di queste ricadute come le tue ne ho avute tre o quattro (di cui ho scritto qua) quindi ti sento vicino. Non preoccuparti, è del tutto normale. Anche io, come te, ho ripreso piano piano tutte le mie

		attività, amici, lavoro, studio, poi, quando tutto sembrava andare per il meglio, bam, rieccola ad affacciarsi nella mia mente... senza preavviso, senza fattori scatenanti, solo, il ricordo (anche quelli "assurdi", quelli più lontani ai quali magari non pensavi neanche appena lasciati) che tornava a torturarmi. e si, si sta male come se il tempo non fosse passato e tutto ricominci daccapo. Ma sono solo ricadute. poi possono durare più o meno tempo, ma passano. Io come ti dicevo ne ho avute tre o quattro, la prima è durata una settimana più o meno, poi un po meno, poi ancora meno tempo, e poi, almeno per quello che mi riguarda, le cose vanno sempre meglio. Consigli particolari non ne ho, posso solo dirti di stare tranquillo, ora ti sembrerà di sprofondare, prendile come delle "scosse di assestamento", tra un po le cose dovrebbero stabilizzarsi del tutto. E se ti ricapita resta tranquillo, durerà meno della crisi precedente, e così via. Un abbraccio forte.
federica	2009-01-30 19:54:18	sono federica ho 28 anni e sn della provincia di bg...le vostre parole sono molto consolanti,ma di certo nn mi riporteranno mai il mio amore..grazie a tutti x la comprensione e spero ke il tempo guarisca tutto..l'unica consolazione!
marina	2009-01-30 20:08:59	Penso che per un pò non mi sentirete ho notato che meno tempo sto davanti al computer meglio sto questo sito è utile ma è il computer che non si sposa bene con me e poi rileggere le storie di persone che stanno peggio di me mi deprime auguro a tutti pronta guarigione io ci provo con la preghiera,lo sport e la lettura molto meglio di un computer utile per lavoro e basta.
marina	2009-01-30 20:13:45	Questo è forse il motivo per cui noi delusi in amore siamo evitati da amici e conoscenti siamo lucubri,cinici,depressi,trasmettiamo pessimismo e la gente scappa abbiamo come una malattia e ci infettiamo a vicenda continuando a parlare di queste storie io sto molto peggio di prima sto meglio quando vivo e non parlo di niente la mia situazione è pessima da quando ascolto queste storie sono diventata anche cinica e non credo più a niente e questo non va.
marina	2009-01-30 20:14:59	Tanti vanno dagli psicologi e stanno peggio di prima
cribbio	2009-01-31 00:41:05	Mariluca... no, ma che vendetta...ma che bonaccioni... Lascia perdere, ti prego. Non siamo (stati) bonaccioni ingenui e sprovveduti uccisi da un mondo crudele e indifferente. Siamo stati solo malati d'amore. Qualcuno sarà (stato) malato d'amore per noi stessi. E quel qualcuno non sarà (stato) bonaccione ed ingenuo...semplicemente, non ha (avrà) incontrato il nostro amore. Soffrire per non essere (piu) amati non è una sconfitta. E' solo una malattia, passeggera, per quanto una delle piu dolorose che la vita ci possa propinare. C'è forse da sentirsi sconfitti e inadeguati per aver preso la gastroenterite?? ;)
siria	2009-01-31 09:11:52	Ciao, hai detto una cosa assolutamente vera. NN voglio dimenticare la sofferenza. Già perchè se la dimentichi ci ricaschi e magari gli dai un'altra occasione di rifarti del male. In bocca al lupo.
giulio	2009-01-31 19:06:44	è proprio così alex...spero che questa fase passi subito!grazie mille x il supporto morale...l'unica cosa che posso fare è continuare a vivere e ad essere presente..vediamo un po che succede.. X QUANTO RIGUARDA TE MARINA..vedo che soffri tanto..e le tue constatazioni nn sn poi così sbagliate..è chiaro che leggendo altre storie tristi puo complicarti ancora di più la situazione..ma sec me facendo il giusto uso di questo sito nn puo far altro che aiutarci!!!dai nn mollare!!!vedrai che andrà meglioil tempo nn cancella solo i ricordi piu belli..x fortuna annebba anche quelli che ci fanno stare male!!!un abbraccio
cribbio	2009-02-01 01:41:47	Cazzo. Dopo mesi di liberazione...ero così sereno..felice. Dispensavo fino a ieri buoni consigli...pareri...riflessioni... Proprio oggi dovevo avere l'idea malsana di risistemare folder sul pc.... E compare una sua foto. Di ques'estate. Cribbio.

		Come mi tira ancora questa femmina...maledetta bastarda, angelo della mia condanna...Me la mangerei ancora a mozzichi. Alex. Aiuto!
marina	2009-02-01 13:04:06	Purtroppo Giulio la mia situazione è aggravata dalla bulimia che mi prende certe giornate specie quando sto sola a casa e un giorno bulimico è un giorno che non auguro a nessuno nemmeno a lui che si ripercuote su altri giorni e sono sempre ultra stanca, non ho la forza la devo proprio smettere ho dolori tremendi all'addome da farmi gridare chissà che sto combinando a livello di salute mi cala il potassio e altri sali minerali e ho anche il coraggio di correre che per poco non svengo cerco di riempire il vuoto con altro ne ero uscita e ora di nuovo ecco perchè l'amore non può essere la nostra forza, l'unica via di salvezza e ispirazione viene meno e sprofondi nell'abisso ora sono due giorni calmi sto bene fisicamente anche se odio le mie gambe ma avessi un amore che mi apprezza non starei così però vorrei essere tanto magra solo così sarò felice perchè ce l'avrò fatta
francesco	2009-02-01 21:30:21	francesco 50 anni ho una figlia di 12 innamoratissima del suo papà .be mi trovo fresco fresco in una situazione analoga e dopo mesi di indagini lacrime bollenti e sopportare l'indifferenza da parte di due persone che si amano. e vedere la propria figlia che soffre .la fede mi ha dato la forza di sopportare. e il ridere a crepa pelle cuoio di guarire immediatamente dalla depressione e accettare con saggezza vi amo tutti.
MARILUCA	2009-02-02 09:31:49	CRIBBIO NON TI RICONOSCO IN QUESTE PAROLE . HAI BEVUTO UN PO? TU CHE SEI STATO SEMPRE COSÌ COERENTE NEL GIUSTIFICARE I NOSTRI MOMENTI DI DISAGIO NON RIESCI A CAPIRE CHE E' QUEL PICCOLO MOMENTO CHE VIVREMO PER MOLTO TEMPO DI QUESTA VITA OGNI VOLTA CHE IL NOSTRO SGUARDO O I NOSTRI PENSIERI ANDRANNO SULLA NOSTRA EX? DAI RITORNA A DIMOSTRARCI AL TUA AUTOSTIMA. CIAO
MARILUCA	2009-02-02 09:36:02	FRANCESCO, LA TUA MATURITA' DI UOMO TI COSTRINGE A DARTI LA FORZA OPPORTUNA PER DIMOSTRARE A TE STESSO CHE SEI UN GRANDE PAPA' E SOPRATTUTTO IDONIO IN QUALSIASI EVENIENZA PER L'AMORE CHE DEVI A TUA FIGLIA CHE TI AMA. LE ALTRE COSE SONO TRISTI MA SONO SICURO CHE TU HAI FATTO IL POSSIBILE MA NON SONO ANDATE COME TU AVRESTI VOLUTO. FA NIENTE ORA VIVITI QUESTA VITA NEL MIGLIOR DEI MODI E FALLA VIVERE BENE ANCHE A TUA FIGLIA CHE SICURAMENTE LO MERITA
lunetta81	2009-02-02 17:10:02	ragazzi. sono 2 giorni che sono chiusa in casa a piangere. oggi non sono nemmeno andata a lavoro. sono passati 3 mesi e il mio livello di delirio e non-accettazione sta toccando le stelle. mai più una chiamata nè un sms da parte sua. il giorno che se nè andato (1 novembre) dopo aver litigato al telefono e dopo avermi detto "abbiamo toccato il fondo" mi ha mandato un sms con scritto "il problema è che adesso ti vorrei tra le mie braccia". io tutta contenta...x 1,2,3,4 giorni...ma poi mi sono accorta del silenzio. silenzio che dura fino ad oggi 2 febbraio. quindi non mi ero manco accorta che mi aveva lasciata. e sto male come il primo mese. mi manca l'aria. la notte lo sogno e mi sveglio in lacrime all'idea di non poterlo abbracciare. anzi sto peggio. sto peggio xchè il tempo passa e quindi mi fa allontanare da lui ma non al punto tale da farmelo dimenticare. cioè lo sento più distante ma col medesimo dolore. pura follia. ripeto che "voglio morire" e credo che mia madre a sentirmi dire così soffra molto. ogni giorno è peggio del precedente. l'anno scorso a quest'ora mi diceva "ti amo" e va dicendo...quest'anno non so nemmeno se è vivo. scusate il poema. un abbraccio a tutti
alex	2009-02-02 20:20:19	Cribbio. Tranquillo. Non è una ricaduta a mio avviso, è semplicemente il fatto che ti tira, come è normale che sia. Anche io, se dovessi rivederla, avrei la tentazione di saltarle addosso e... ma questo lo sapevo già, e sotto sotto lo sapevi anche tu. Ora non abbatterti, prendi quello che è successo per quello

che è: un attimo di debolezza dovuto al fatto che fisicamente ti tira, è normale e ci sta tutto. Solo questo, tutto il resto lo sai già. Sai cosa mi ripeto io ogni volta che mi capita di pensarla? Mi dico "va meglio", non "ne sono fuori". E mi godo il fatto che va meglio, e dopo un po lei scompare dai miei pensieri. Se hai passato mesi di tranquillità, a te va molto più che meglio, resta sereno. Un abbraccio. Lunetta81 Coraggio, devi ancora dare fondo al dolore che hai, deve bruciare ancora un po fino ad estinguersi. Lo scrivi anche tu, lo senti più distante, succederà anche per il dolore che provi, hai solo bisogno di più tempo, ancora un po. Tre mesi non sono tanti, sembrano un'eternità, ma sono pochi. Arriverà il momento in cui andrà meglio, so che queste parole ti sembreranno inutili e senza senso, ma arriverà. Ti abbraccio forte.

francesco	2009-02-02 20:37:41	Francesco, do un consiglio, se permettete liberatevi del passato e come un vestito vecchio, triste e maleodorante voletevi bene anima e corpo, cambiate abitudini e stili di vita, pensate a voi fate shopping, abbellite il vostro corpo che lo avete trascurato per parecchio tempo. Insomma, azioni e pensieri che vi danno gioia vedrete cambiare il vostro aspetto, il volto ringiovanire e finalmente il sorriso. La gente si chiederà: ma cosa vi è successo, siete ringiovaniti felici, gioiosi e attrarrete tutto a voi tuutto non ci sarà piu passato nella vostra testa perchè ora avete un vestito nuovo.
T.	2009-02-03 04:18:19	Lunetta, credo che tu sia entrata nella fase dell'accettazione che consiste nel realizzare che probabilmente non tornerà. Ci sono dentro anche io e confermo che non è meno dolorosa, pesante di tutte le altre fasi. Comunque si dice che sia l'inizio della guarigione. Non so se ti può essere d'aiuto, ma ti dico come mi sento io. Persa. Da una parte lo sento lontano e mi accorgo di avere la testa un po' meno piena di lui. Poi quando il pensiero riaffiora fa male da morire, come se volesse recuperare o punirmi per essermi distratta. Prima piangevo per la lontananza fisica, adesso piango per quello che non sarà. O forse il contrario. Comunque non voglio lasciarlo andare. Se ti può consolare sembra che sia l'ultima fase. Poi si ricomincerà a vivere.
	2009-02-04 14:57:49	Cara Lunetta non ci siamo più trovate, ma ho avuto problemi di connessione ed era quasi una settimana che non avevo più notizie tue degli altri. Sappi che tutto passerà, lascia trascorrere solo il tempo e poi alla fine accetterai l'accaduto e pian piano ricomincerai a vivere. Fidati.....non si muore d'amore!!! Dopo 12 mesi, sono circa quattro giorni che non mi sveglio con l'ansia, con quel senso di vuoto che mi logorava. Ho accettato il fatto che lui non ritornerà più da me, ho accettato il fatto che lui ha scelto un'altra e che adesso vivono felicemente insieme. Non nego che a volte ci penso, non nego di andare a sbirciare la sua foto su facebook, non nego che nonostante tutto quello che ha fatto se ritornasse da me io sarei la ragazza più felice del mondo, ma lui non ha scelto me e l'ho accettato. Nel nostro futuro c'è qualcos'altro e non loro. Basta dire meritavamo di meglio, loro hanno fatto parte della nostra vita, io grazie a lui ho conosciuto i suoi genitori, h conosciuto il loro amore nei miei confronti, sono stata bene con loro e adesso grazie a lui mi sento ancora più forte, è stato come se il dolore fisico avesse rafforzato la mia mente. Per noi c'è dell'altro.....a presto!!
io non sono io	2009-02-04 15:00:14	x Lunetta.....il commento era mio!! ti abbraccio
lunetta81	2009-02-04 15:02:43	che dire...siete tutti meravigliosi. :)
Simone	2009-02-04 17:19:36	Ciao a tutti, mi chiamo Simone. Dopo 2 mesi di convivenza, lunedì sera sono tornato a casa, e tutte le sue cose erano sparite. Mi aveva accennato di aver bisogno di un attimo di pausa per riflettere. Non mi ha lasciato, mi ha detto, Simone per favore ho bisogno di stare un pò da sola.Voglio solo pensare. Ma

una cosa del genere non me la sarei mai aspettata. Sapete perchè? Perchè è stata lei a creare tutto. Lei ha pensato alla casa, vicino ai miei genitori xchè ci potevano aiutare, lei ha comperato la maggior parte della roba, lei voleva che stessimo assieme praticamente sempre, tranne che al lavoro. Ragazzi mai un segno di cedimento, mai una litigata, niente. Poi nel giro di una settimana ha cominciato a dirmi che in quella casa si sentiva soffocare, che aveva la fobia dei miei genitori, anche se nella casa adiacente, solo per il fatto che loro sapessero quando tornavamo, e che ci sentissero in casa. Ma la cosa che non accetto sapete qual'è.....? Una serie di circostanze assurde. Ci siamo conosciuti su internet, cosa che io non avrei mai immaginato. E del mio paese, e non l'avevo mai vista prima. Numeri, fatalità, circostante, casualità, ragazzi tutto ci legava. Se dovessi descriverveli, nessuno ci crederebbe, perchè chi le conosce dice che è impossibile una cosa del genere. Sembra scritto dal destino. Veramente una serie di fattori assurdi. Tutti i famigliari, mi adoravano, suo padre che non si era mai sbilanciato su nessuno dei suoi ex, mi ha preso la mano, e mi ha detto (simone sono tanto felice che tu sia entrato nella nostra vita, Mia figlia non l'ho mai vista così) Lei che mi diceva che con me era tutto nuovo, quasi uno schock perchè non era mai stata abituata a ricevere tutto questo. Non le ho fatto mancare nulla di nulla, e lei me lo ha confermato migliaia di vole, dicendomi che non avrebbe mai trovato un'uomo come me, perchè non esiste. Ed ora tutto questo. Mi chiedo Secondo voi è possibile che la vicinanza dei miei genitori, e il fatto che non abbia mai avuto nulla di tutto ciò prima, possa averla fatta scappare per paura? Possibile? Oggi mi ha scritto di riflettere sul fatto di rimanere a vivere in quella casa, oppure no. Non sono ancora riuscito a farmi scendere una lacrima perchè ancora non ci credo. Mi sembra tutto davvero impossibile. Cosa dovrei pensare secondo voi? C'è possibilità che il motivo sia la paura e quella casa che l'abbiano allontanata? E che tutto possa ricominciare? Io non riesco davvero a capire niente, perchè ripeto una cosa del genere non l'ho mai sentita, e nessuno delle persone che conosco. Vorrei solo un consiglio se rassegnarmi, e voltare pagina, oppure aspettare una sua risposta definitiva. Ragazzi non ci credo. Vi prego datemi il vostro parere. Vi ringrazio Simone

MARILUCA	2009-02-05 08:17:05	ciao Simone, allevolte puo anche accadere di sentirsi oppressa dalla vicinanza dei parenti ma penso che se si ama veramente non si pensa a tutte queste cose. Falla riflettere un pò, lasciala stare, può anche essere che il cambiamento di abitudini,visto i soli 2 mesi di convivenza, l'hanno un pò spaventata e spiazzata. aspetta qualche giorno senza opprimerla con chiarimenti e vedrai. Ciao
T.	2009-02-05 10:55:15	Sospendi il giudizio. Aspetta e, se torna, parla. Se ti ama tornerà, ma tu cerca di capire perche non ti ha coinvolto in una decisione cosi importante. T.
minimè	2009-02-05 13:11:11	Caro Simone... cerca di osservare tutto come uno spettatore esterno. Guarda la tua vita come se fossi seduto in poltrona... e attendi le scene successive.... Prova a diventare estraneo a te stesso, e a sorridere di fronte al protagonista... E' un film di fantascienza... con continui colpi di scena... emozioni sconvolgenti si susseguono una dopo l'altra... Tutte le ragioni della sua decisione potrebbero avere un'unica spiegazione... e cioè: NON C'E' NESSUNA RAGIONE SUFFICIENTE... ma lo stesso lei ha agito così. Tu sei perfetto... la situazione era sostenibile... lei stava bene... eppure... un disagio espresso o nascosto o solamente accennato, che tu magari ritenevi insignificante, per lei ha avuto un peso sufficiente a farle prendere questa decisione... Non ti devi rammaricare... a volte non ci si può fare assolutamente nulla... Se ritornerà? Perchè no....? A te non tocca nient'altro che attendere... aspettare... e durante questa attesa avverrà un'ulteriore trasformazione... e tu cambierai... sarai diverso da prima...

migliore... più forte... Non cedere alla tentazione di chiamarla... soddisfare questo tuo bisogno potrebbe voler dire infastidirla... tranquillo... lei chiamerà te... e tu, con molta calma, la ascolterai e in quel momento sarai tu a decidere come agire... Tanti abbracci...

manuela	2009-02-05 17:20:53	Ciao a tutti. E' da qualche tempo che non scrivo, molti di voi non mi conoscono, mentre ho notato con piacere che alcuni nomi che ho avuto vicino nei momenti bui, ci sono sempre ...Cuore, io non sono io, Cribbio, Minimè, e naturalmente Art. Volevo farvi un saluto e mandare un abbraccio a tutti voi. Io da parte mia sto continuando la mia storia, ormai è un mese e mezzo che lui è tornato da me, ma il ricordo della sofferenza che ho provato è terribile e ancora fa male. Ancora non sono tranquilla, non vivo la storia come prima, questa sofferenza mi ha segnato profondamente. Di notte mi capita ancora di fare incubi tremendi, e spesso mi ritrovo a vivere con angoscioso allarme ogni suo gesto brusco, ogni parola che giudico fredda, ogni gesto frettoloso ...Li analizzo, li esamino, li scruto...e spesso questo si trasforma in profonda paura. Non so quando per me arriverà il momento di godermi questa situazione con tranquillità e serenità; spero con il cuore che questo momento arrivi; spero che lui non cambi più idea, ho sempre il terrore che se lo ha fatto una volta può farlo una seconda....la ricaccio nella mente, cerco di godermi i momenti che passo con lui, ma è difficile.... Alcune parole...alcune frasi...non si dimenticano... e ti suonano rindondati nella testa, anche quando lui ti abbraccia, o ti stringe forte. La sofferenza del distacco da una persona che ami è tremenda, io ancora porto sulla pelle i segni di quello che ho passato. Sono dimagrita, ancora spenta, ancora mi mancano le energie... ma nello stesso tempo un sollievo nel cuore, come un macigno che tutto ad un tratto si è spostato dall'anima. Tremendamente felice per il suo ritorno, sollevata dalla gioia di averlo ancora tra le mie braccia, e terrorizzata dalla paura di soffrire ancora, consapevole che questa volta crollerei... Scusate lo sfogo, ho passato con voi tanto tempo, avevo bisogno di condividere ancora qualche attimo con chi mi ha capito e con chi capisco profondamente... Vi abbraccio Manuela
io non sono io	2009-02-05 20:04:52	Sono incazzatissima, ero tranquilla e lui mi manda un messaggio dicendomi perchè fai finta di non calcolarmi? Dio mio ma perchè è così tremendamente idiota? Dio mio ma come ho potuto soffrire per un essere privo di sensibilità? Vuole fare l'amico, ma lui non sa cosa ho passato io in questi mesi. Perchè la gente si arroga il diritto di fare del male e poi pensare che si possa ottenere il perdono come se nulla fosse successo? Lo odio, mio Dio se potessi averlo vicino lo ucciderei!!!!!!!!!!!!!! Per lui è semplice per me no, ho dovuto combattere contro un dolore che non augurerei neanche al peggior nemico e questo piccolo uomo pensa di non aver commesso nulla. Non voglio la sua amicizia, non la vorrò mai neanche quando sarò uscita dal tunnel definitivamente...vorrei solo che scomparisse anche il più piccolo ricordo. Mi fanno schifo i suoi ricordi, mi farebbe schifo la sua amicizia perchè siamo persone totalmente diverse. Io voglio la sincerità, l'umiltà, la semplicità e questo piccolo uomo non ha nulla di tutto questo. Perdonate lo sfogo...vi abbraccio tutti!!
lunetta81	2009-02-05 20:45:37	cara io non sono io....secondo me questa più che una richiesta di amicizia mi sembra un episodio della serie "a volte ritornano" ... secondo me sta provando a buttare l'amo...nel senso che ora sta a te "continuare la conversazione", con il rischio, naturalmente, che lui sparisca di nuovo. se non è ancora fuori dalla sofferenza ti dico di non lasciar cadere una possibilità (anche se remota) di rifrequentarlo. se pensi invece di aver fatto dei passi avanti senza di lui allora continua così....valuta tu. ti abbraccio :)
marina	2009-02-05	domani andrò a ballare dopo cinque mesi rinchiusa in casa,come Emily

	21:07:58	Dickinson ho rispolverato vecchie conoscenze,vedrò persone che mi hanno voltato le spalle,spero di non rivedere lui,sarebbe un colpo duro. Mi sembra quasi impossibile che riuscirò ad andare. Andavo a letto alle otto,domani uscirò alle undici e mezza..ma lo devo fare altrimenti rimarrò per sempre in casa Da giorni sto bene,non vomito più mangio di meno penso che Dio mi stia aiutando sono più attiva e non mi sento più così depressa è un miracolo che viene solo dall'alto e anche se voi non credete,Dio vi aiuterà lo stesso perchè non si può risolverò tutto in se stessi anche se l'equilibrio interiore è fondamentale io stavo sprofondando e una mano mi ha salvata ANCHE VOI VI SALVERETE. Sto superando la delusione d'amore sto uscendo dalla bulimia e solo la fede mi ha salvata.
paperino	2009-02-05 22:40:17	Ciao Amici, anche io come voi sono stato abbandonato... Dopo tanti anni di convivenza con alti e bassi, mi ritrovo da solo e devo gestire Lei la madre di mia figlia... dovrei perdonare, ma non ci riesco mi ha fatto troppo male, continua a farmi male, credo di impazzire dal dolore ... Dovrei esserle amico o quantomeno rispettarla ma non ci riesco ...la rabbia è tanta. Sono passati due anni: ma quando mi passa? Ho quasi finito le parole per descrivere il mio stato. Penso di essere quasi in depressione... con nessuno che ti ascolta. A presto da Paperino
lunetta81	2009-02-05 23:58:15	ciao paperino. la tua non è depressione....il tuo è un urlo di dolore e una richiesta di aiuto. le persone in depressione non manifestano il loro dolore. tu invece ne parli e da quello che scrivi sembra anche che tu stia iniziando il processo di ribellione verso questo dolore. secondo me è un grande passo avanti. tienici aggiornati un abbraccio
art	2009-02-05 23:59:36	ciao manu... ben tornata... sono felice che le cose vadano bene ma permettimi di dirti che se continui a lasciare che la paura di perderlo rovini questi momenti, allora tanto vale mollare subito... ti dico una cosa, se una persona ti lascia e poi ritorna, ci sta un attimo a capire se è stato uno sbaglio, diciamo non più di 2 settimane (per quelli più cocciuti), quindi visto che è passato più di 1 mese e, a quanto dici, lui non dà segnali di pentimento, fossi in te inizierei a non pensarci più e mi godrei questa favola nel migliore dei modi possibile, in fondo se ci pensi bene è tutto nella tua mente, basta decidere di non preoccuparsi più e se dovesse lasciarti ancora, beh, almeno ti sei goduta questi dolci momenti... un abbraccio e stammi bene
lunetta81	2009-02-06 00:02:18	scusate mi è partito il messaggio 3 volte xchè ogni volta mi cadeva la connessione.....e ogni volta lo riscrivevo diverso!
paperino	2009-02-06 22:48:18	Grazie Lunetta, certamente cerco la via d'uscita, ma non ci riesco, tutte le volte che credo di stare un po' meglio... mi cade il mondo addosso. Mi chiedo perchè' è capitato a me? certo sono in buona compagnia... però quanto dolore!!!! In effetti mi sono veramente stancato di soffrire così!!!! Per Lei che mi ha rovinato la vita, che mi ha sbattuto fuori di casa senza un vero motivo, che si è presa tutto senza farsi alcun problema, da perfetta egoista. Io da "duro e puro", inguaribile romantico, che avrebbe dato la vita per Lei, mi ritrovo in balia della mia stessa vita non sapendo cosa farò da grande... E' vero nel nostro rapporto dopo 14 anni era subentrata della routine ma a volte non è meglio un pò di routine al nulla. (Purtroppo il mio motto è: chi si accontenta gode!!) Ciao a tutti da Paperino.
marina	2009-02-07 12:28:24	Ho trovato una canzone che fa al caso nostro E mi sveglio al mattino che già penso a te con la voglia di averti vicino E ogni volta ti cerco ma al tuo posto c'è come sempre soltanto un cuscino Sto tanto male senza te c'è un vuoto che più vuoto non c'è è come un pezzo della vita mia che ti porti via con quella forza che non ho con quel coraggio che troverò anche col nome tuo nella mente mia avanti andrò Ma sto tanto male

francesco	2009-02-07 12:30:25	il tradimento e come subire un lutto lo sai lei mi dice che lo voluto io vivo ancora in casa con lex moglie mia figlia e attaccatissima a me e lei non riesce a tirarsela dalla sua parte lui e di roma conosciuto in vacanza in grecia cerco anche io il rapporto era spento da tanto tempo io sempre innamorato .ora i due si messaggiano si telefonano lui lo chiamato in un momento di rabbia mi dice che non e un tradimento perche lei non sentiva piu niente x me e la ama e vuole trovarsi un appartamento qui in brianza per stagli vicino e che non interferira mai tra me e mia figlia .ora il fatto che nom mi sento piu legato a mia moglie mi fa sentire finalmente libero e guarito addirittura da una depressione felice gioioso e successo tutto un colpo dopo tanta sofferenza non so come spiegare e da uomo di fede per me e un miracolo ma non sopporto la sofferenza di mia figlia gli sto vicino scherzo e partecipo ai suoi giochi come sempre da quando e nata a 12 anni .adesso mi trovo a ricominciare da zero totale ma davanti a me o un futuro meraviglioso ne sono sicuro mi sento gia di avere tutto quello che voglio anzi la sensazione come se e gia realizzato non so se mi spiego forse tutta questa storia mi a fatto andare fuori ma e cosi.a quanto riguarda loro due sono di una indifferenza allucinante puo l'amore di due individui atratti sessualmente non sentirs la sofferenza altrui be per me no questo e puro egoismo da cuore di pietra .liberta e fiducia accettazione dialogo sereno simpatia il sesso non da il vero amore.
io non sono io	2009-02-07 13:21:09	Sono tre giorni che mi sveglio nella notte piangendo, era passato ma mi è bastato un messaggio per capire che era solo un'illusione, solo euforia. Ditemi se manco di maturità rifiutando la sua amicizia perchè io non lo penso, ditemi se sto sbagliando. Devo sopportare il fatto che lui ami un'altra, devo sopportare i ricordi che non vanno via, devo sopportare questo senso di solitudine che mi fa impazzire, devo sopportare il fatto che mi manca, ma credo di avere il diritto di scegliere di non averlo come amico. L'amicizia è altro!! Lui mi ha usata fino a quando i suoi problemi con la ex si sono risolti e adesso vorrebbe concludere in bellezza. No non si può fare così, non si può essere così!!! Che gli dovrei raccontare io da amica? Quanto sono stata e quanto sto male per causa sua? Non penso di sbagliare!!! Vorrei che questa tortura che dura ormai da un anno finisse....solo questo!!
Ans	2009-02-07 13:36:08	Anche a me era stata fatta la stessa proposta ma ho rifiutato decisamente. Come fai a portare avanti un'esistenza conoscendo giorno per giorno cosa succede all'alto. Sarebbe una tortura infinita, non ne esci più. Invece così io piano piano riesco a dimenticarla. Non dico che non ci penso più, mi sveglio anch'io di notte, ma per esempio devo fare uno sforzo per immaginare il ricordo del suo volto. NO! è meglio non sapere niente e non vedere più niente e darsi da fare per trovare delle amicizie surrogate, solo così si può archiviare più in fretta e proporsi in modo nuovo.
lunetta81	2009-02-07 14:59:00	ammazza vedo che stiamo tutti bene oggi eh??!!!! pure io sto sotto a un treno. ho iniziato a prendere ansiolitici. il dolore è troppo. ma grazie a voi non mi sento piu sola. anzi...mi sento compresa. un abbraccio a tutti quelli che ora hanno questa enorme sensazione di vuoto.
francesco	2009-02-07 16:11:20	soffro un corno quando penso che mia moglie va a letto con un nano palestrato mi sbudello dal ridere e poi o tappezzato il bagno con ritagli di sguardi di belle donne che mi amano e parlo con loro . mmeglio che piangere vi abbraccio tutti.
francesco	2009-02-07 18:11:18	paperino non mollare tieni duro e guarda avanti a me mi da forza la fede ce un passo di geremia dopo che il signore lo a messo alla dura prova geremia stanco della sofferenza preferisce moriresi addormenta sotto una pianta chiedendo la morte ma un angelo gli appare in sogno dicendogli geremia mangia bevi fatti forza xche il deserto e duro da attraversare al suo risveglio

		trova acqua e pane e continua il suo cammino non ostante tutto geremia non perde la fede attraversato il deserto si ritrova un uomo nuovo una vita nuova abbondante di tutto. sono un cristiano qualunque ma leggere questi racconti mi danno un sollievo. e quindi caro paperino che ne sai che la tua vera vita deve ancora arrivare .mi sento un vulcano che sta x esplodere di gioia ma ce ancora un tappo di rabbia vendetta ma non devo non devo cascare in questa trappola io continuo non mollo e non mi volto in dietro che ne dite amici dico giusto.
Ans	2009-02-07 19:28:04	Francesco sei forte. Grazie che mi hai ricordato quel passo della Bibbia.
Paperino	2009-02-07 22:41:05	Dici bene Francesco, lo so che devo andara avanti, purtroppo però non ho neanche tanta fede..."Attraversare il deserto" davvero interessante... è proprio la sensazione che ho. Mi sembra di andare avanti nel buio, tutto mi sembra inutile, senza senso... Secondo voi, ma quante volte si può incontrare il grande Amore nella vita? Facendo questa considerazione stò cercando di organizzarmi da solo, ma non è affatto facile, i poki amici sono tutti super impegnati con le loro famiglie.. Comunque come dice il Liga nasci da solo e muori da solo e anche in mezzo si sta spesso da soli...ma è sicuro che siamo esseri sociali? Scusate lo sfogo ma il W.E. è particolarmente duro da passare... Un abbraccio da Paperino.
Ans	2009-02-08 08:02:36	Però l'episodio riguarda il profeta Elia, vedi 1RE19
francesco	2009-02-08 08:10:57	paperino io non ostante tutto stamattina mi sono fatto una doccia cantando mi sono accarezzato il volto e guardato allo specchio soidente mi sono detto buon giorno amore mio. il mio futuro e felice x che lo penso oggi .e poi non e vero che non ai amici qui ce la crem de la crem.
lucia	2009-02-08 12:23:25	ciao a tutti, anche io sto vivendo una situazione strana e per certi versi dolorosa... Mi sono infatuata di un mio collega e da circa una anno e mezzo ci frequentiamo la storia non è mai diventata seria come io vorrei per lui è praticamente un storia di sesso... Ho dei giorni in cui mi sembra di riuscire a sopportare il fatto che lui non sia innamorato di me e dei giorni in cui invece mi sento soffocare.... Cosa devo fare? Vorrei chiudere questa "storia" ma ho paura di soffrire troppo e di non riuscire a uscirne a testa alta...
francesco	2009-02-08 14:04:47	ciao lucia io ho avuto la forza di tagliare i fili della mia burattinaia e ti garantisco che si vive di gioia anche se la cicatrice rimane ma dove sono stato tutti questi anni ? ma pensa x esempio non posso credere che quei vestiti nel mio armadio li ho sempre indossati io ora non mi piaciono piu e mi rivesto a nuovo come penso io io finalmente padrone della mia vita .tanti auguri.
Vox	2009-02-09 09:04:09	Ciao a tutti ragazzi, non so quanti di voi ricordano la mia storia...(per la cronaca sono colui che ha vissuto una storia di un anno e mezzo con una ragazza che purtroppo era fidanzata e che dopo questo tempo ha deciso di tornare con il ragazzo). Continuo a star male...paradossalmente sono passati 4 mesi ma i primi tempi andava anche meglio di ora. Adesso non faccio altro che pensare a lei e lui insieme :-(è un'agonia...un'ossessione orami :-(vi prego datemi qualche parola di speranza :-(
Mario	2009-02-09 12:45:44	Ciao Vox; è inutile che ti metti a pensare, fai e farai del male solo a te stesso. Agisci, esci fuori dal tuo guscio nel quale ti sei rinchiuso, travati un'altra ragazza. Non è possibile che tu debba stare male quando lei si sta divertendo e vivendo la sua vita con il suo ragazzo. Vuoi capire che Lei non ti pensa, ha le sue distrazioni. Quindi se proprio vuoi un mio consiglio fottetene, pensa alla tua vita, esci, incontrati con gli amici, corteggi qualche ragazza che ti possa interessare anche se andrà a vuoto. La mattina quando ti alzi uardat allo specchio ed esclama: "Guardati sei sempre il solito imbecille". Vedrai che

		incomincerai a ridere, mettiti in macchina, ascolta radio Ibiza tutta musica da discoteca e niente canzoni passionali che ti possono ricollegare al passato. Ricorda che se pensi ancora a Lei non avrai più vita facile. Ma con tante ragazze che ci sono, in un mondo così facile di conquiste stai ancora a pensare a Lei. M chi te lo fa fare.
Vox	2009-02-09 14:31:41	Ci sto provando...ci sto provando in tutti i modi..ma ho continuamente il pensiero di lei nella testa e nel cuore. Ormai è un'ossessione !!! Continuo a pensare che non troverò mai una ragazza come lei e che mai potrò darmi pace di averla persa...mi sento terribilmente solo nonostante stia in mezzo ad amici che mi vogliono bene. Anche in famiglia...anche al lavoro senza di lei mi sento terribilmente solo :-(Ho davvero tanta paura :-(
marina	2009-02-09 14:43:27	Ciao Vox stai più male perchè pian piano stai realizzando la verità che è sempre dolorosa ma è una fase indispensabile perchè tu possa guarire io sto guarendo ho voglia di vivere non ho tanti amici ma esco tutto il giorno anche da sola sto ripescando vecchie conoscenze con cui andavo a ballare per adesso sono ferma col lavoro ma faccio lavoretti e mi faccio mandare fuori città in mezzo alla gente quando sto a casa cerco sempre di fare qualcosa pulisco bene la casa,ordino la mia camera cerco di avere cura del mio aspetto,lavo il cane,gli taglio il pelo in attesa di altro cerco di fare tutto ciò che mi capita non bisogna chiudersi in se stessi e poi come Francesco anche io ho tanta fede anche stasera vorrei andare a recitare il rosario quindi prendi solo atto che tutti siamo passati nella tua fase ma arriverà un giorno che avrai voglia di vivere e sarai stanco di piangerti addosso. Un bacio affettuoso e non siamo tutti uguali nè uomini nè donne questo sito mi ha aiutato a vedere l'altra faccia,quella degli uomini la faccia che io non ho mai considerato trovandomi dall'altra parte spesso essendo l'unica a soffrire nelle storie non mi rendevo conto che anche gli uomini soffrono e provano gli stessi sentimenti delle donne piangono e aspettano il ritorno pensavo che gli uomini subito ne trovassero un'altra allora posso pensare che anche il mio ex possa soffrire seppure per motivi diversi dai miei. E tutto ciò mi completa e mi rende più matura nei rapporti andrò coi piedi di piombo ma non mi negherò un nuovo amore se mai Dio mi darà di nuovo l'occasione di mettermi in gioco e di amare.
Vox	2009-02-09 15:21:01	Grazie mille Marina...grazie davvero !! Non faccio fatica a dire che questo è il periodo più buio della mia vita...dove mi vedo davvero di fronte un'esistenza senza senso. Tutti quei sogni che avevo fatto...tutte le speranze che nutro in lei sono andate distrutte..quant'è brutto l'amore...quanto fa soffrire !! mi sento terribilmente solo e proprio quando sembra che un po mi stia rialzando il pensiero di lei mi rigetta in un mare di sconforto :-(non so davvero più cosa fare...non lo so davvero...so solo che ho una paura tremenda del futuro !!
lunetta81	2009-02-09 17:20:02	caro vox...è vero che distrarsi e uscire fa bene...ma se quando torni a casa e ti chiudi dietro la porta stai peggio di prima allora non ti forzare. evidentemente i tuoi tempi (come i miei) di rinascita non sono ancora maturi. il tuo dolore deve ancora uscire ed è inutile contrastarlo. dobbiamo soffrire un altro po'....forse fin quando una voce dentro di noi dirà BASTA. ma fino a quel momento accettati x quello che sei e non forzarti a essere altro. un abbraccio da chi sta soffrendo come te
Vox	2009-02-09 17:34:00	Grazie Lunetta !!! sapere che c'è chi sta soffrendo come me mi fa davvero sentire triste :-(mi piace davvero che anche tu provi questo dolore :-(nessuno al mondo merita di stare così male !!! nessuno !!! Lunetta facciamoci forza !!! anche solo scambiarci due parole di conforto da qui può essere tantissimo !! Anche se non ti conosco ti sono davvero vicino !! Coraggio !!!
francesco	2009-02-09	eeeeevaiii! così si fa finalmente un po di ottimismo bravo mario.

	17:54:17	
marina	2009-02-09 20:24:06	Tutti ce la fanno pensa solo che ci sono dolori infinitamente più grandi che ancora non hai trovato il vero amore perchè il vero amore rispetta e non fa soffrire amore è rinunciare a un pò di sè per il bene dell'altro è l'antitesi dell'egoismo,dell'odio e dà solo felicità tutto il resto non è amore. Hai paura del vuoto e della solitudine,ma strada facendo colmerai tutto ciò con nuovi interessi e amicizie,avrai spirito di adattamento,coglierai tutte le occasioni che la vita ti regalerà per sfuggire la solitudine. Troverai il tuo equilibrio fino a stare bene anche da solo non tuffarti subito in un nuovo rapporto sostitutorio! lo spero di stare sola più a lungo possibile perchè voglio essere guarita completamente in modo che il prossimo non dovrà sopportare i miei umori e il mio pessimismo. Sto sulla via,a volte si cade lungo il cammino,ma ci si rialza. Ciao caro Vox
Gloria	2009-02-09 21:19:31	Cari amici, anch'io come voi ho sofferto e soffro per amore. Da anni, da molti anni per due relazioni diverse. Ho preso antidepressivi, ansiolitici ho pianto ho pregato ho lavorato ho vissuto buttando sempre il cuore davanti a me trascinandomi come se un grosso peso impedisse il mio andare avanti. Ma in qualche modo sono andata avanti (e che altro potevo fare?) tra la solitudine, i rari momenti di serenità e i tanti di smarrimento. Poi ho ripreso in mano il libro "lettere di donne che amano troppo" della Norwood, che pure una volta avevo letto. E mi sono resa conto che effettivamente il mio non è amore ma quella che in psicologia viene definita "dipendenza relazionale"; sono stata (e sigh! sono) dipendente dalla presenza di questi uomini come se fossero una droga, un superalcolico un qualcosa del quale non posso fare a meno. Adesso almeno so che devo "maneggiare questa dipendenza" e anche se è difficile, molto difficile, il capire che non è amore quello che mi opprime ma dipendenza mi dà una speranza. Un abbraccio a tutti voi.
Vox	2009-02-09 22:01:31	Grazie mille Lunetta.. sei molto dolce in quello che dici e si intuisce molto chiaramente che sai cosa significa questo dolore. Solo che ci è passato può sapere cosa significa convivere con quel nemico...la solitudine...che ti divora giorno dopo giorno. Una solitudine che ti fa sentire l'ultimo uomo della terra anche in mezzo a mille persone. Il mio cuore batte ancora come quando c'era lei...anzi ancora più forte...perchè la chiama..grida..si domanda dove sia...ed ora credo stia cominciando a capire che lei se ne è andata per sempre :-(e che mai più le sarà vicino :-(per questo il mio cuore ora soffre...ed io con lui :-(scusatemi...mi sento molto ridicolo spesso a sentirmi così...se penso a problemi ben più gravi come quello che è successo stasera ad Eluana...ma mi sento davvero morire...mi sto spegnendo giorno dopo giorno. Vi voglio bene a tutti !!! grazie
lunetta81	2009-02-09 22:43:53	vox che dirti...io sto sotto a un treno come te...sono passati 3 mesi e sono ancora in pieno baratro. non me ne sono fatta ancora una ragione..anche xchè lui non me l'ha data. a volte sto talmente male che mi si blocca il respiro. tutti i giorni sono identici, anzi uno più terribile dell'altro. come vedi non sei solo :)
marina	2009-02-10 10:13:07	Ciao Gloria,io ho letto Donne che amano troppo di Robin Norwood e mi sono ritrovata e sto leggendo anche Guarire coi perchè sempre della stessa autrice,l'ho consigliato anche ad altre donne qui dentro ma non credo di aver avuto un riscontro positivo,sarà che ognuno supera la sofferenza come meglio crede ma anche io mi ritrovavo ad essere dipendente dagli uomini e mi tuffavo in un rapporto uno peggio dell'altro bisogna recuperare il rispetto per se stessi alla fine gli uomini la possono girare come vogliono ma sono sempre le donne che amano di più e soffrono di più.
Vox	2009-02-10 12:09:36	Mi spiace mille Lunetta....mi spiace davvero tanto !!! Capisco cosa si prova...e spero tanto in un raggio di luce che quantomeno ci doni la forza quantomeno

di reagire..perchè io mi sento che sto subendo passivamente questa brutta situazione. Lunetta ti sono tanto vicino..davvero molto perchè ti capisco !!! Facciamoci forza ti prego...e tienimi aggiornato. io ci sono sempre !!! Forza !!!

Mario 2009-02-10
12:23:11

Ciao Marina, tu ce l'hai troppo con gli uomini, ogni esperienza è personale, non bisogna fare confusione, perchè anche gli uomini amano troppo e in certi casi anche più delle donne, e per quello che mi è capitato a me, posso dirti, che quando un uomo ama AMA veramente, supererebbe ogni ostacolo per far star bene la propria amata. Potei anch'io dire quello che tu hai detto che le donne la possono raccontar come vogliono, ma non mi permetto. Posso solo dirti, che a volte la cattiveria della persona con la quale ho maturato la mia esperienza è talmente tale che a volte non so come faccio a sopportarla e a non farle del male. Tanto che, nonostante che Lei abbia preso una decisione indecisa di non voler condividere tutto ciò che ero disposto a fare, la settimana scorsa dopo un 20 giorni di silenzio, si è fatta viva con un mes dicendomi se mi andava di parlare con Lei e se la potevo telefonare. Gli ho risposto con un mes dicendole " se devo telefonarti per parlare di tornare insieme e di fissarci un appuntamento per incontrarci, allora va bene, senò stavamo bene come stavamo? Lei mi ha risposto con un "Notte Mario" . Come interpreti questo suo modo di fare. Che Lei ti Ama..... Ciao un saluto

myself 2009-02-10
12:34:19

Cara "io non sono io" ed "Ans" io sono andata avanti piu' di dieci anni.. con la storia dell' amicizia... lui mi diceva che ero infantile a negarcela... e io mi ci sentivo.. per guadagnarci cosa ? Un male infinito, una speranza continua seguita da ripetute delusioni .. e come e' finita poi? l'ho visto fidanzarsi, sposarsi, ed ora sta' per diventar anche papa' ... fate voi... tutto mentre diceva e mi faceva capire (e qui ci tengo a precisarlo perche' era abbastanza esplicito, nn e' che ho voluto crederlo) e sottolineo ancora "mi faceva capire", di pensare ancora a me e di esser cosciente che ero la donna della sua vita... la sua meta' perfetta! Tutto questo alimenta non poco tutto quello che ,quando si e' "lasciati" ,si fa' fatica a lasciar andare... Pensavo di esser diventata "ossessivo compulsiva" come dice nell' articolo ... seguito dal boom di paranoie xche, "ti manca questo e ti manca quello ", "sei troppo poco questo e troppo troppo quest' altro"... certo e' stata una storia strana che sicuramente gia' da sola, per come si e' svolta e per come e' finita ,era predisposta agli "starscichi" pero' permettetemi di buttare in pasto a chi sta' passando un momento del genere, un'altro aspetto che magari puo' aiutare ad aprire gli occhi e magari a farla passare un po' piu' velocemente... io accecata dall'amore che provavo mi son fatta fare del male, insomma gliel' ho permesso!!! Non e' sempre cosi' e non voglio far di tuttata l'erba un fascio... ma ad oggi posso dir che che e' proprio lui ad aver qualcosa che nn va'... io sarò anche stata' "ossessivo compulsiva" .. ma ora ho il dubbio che lui deve e aver "problemi piu' grossi", perche' mi ha sempre morbosamente cercato ... come riuscivo un po' a "staccarmi" ecco che lui con qualcosa, una chiamata un sms, riaccendeva la speranza... Insomma quello che volevo dire e' che a volte il dolore nn ci fa' vedere chi abbiamo d'avanti ... magari basterebbe un minuto di stacco per darci un'occhio e scapperemmo a gambe levate a ringraziar Dio di averci salvato ... e invece restiam li' a farci del male. Non e' facile io stessa ci ho messo tanto e mi ci son voluti "schiaffi su schiaffi" e ancora adesso vado di alti e bassi... ma forse il mio e' piu' amore di un'idea che questa persona ha impersonificato per un po'.. e sento di aver imboccato la strada giusta ora .. All' ennesima presa in giro ho staccato tutto ... nn voglio sentire piu' nulla da lui...e nn voglio sentirlo e vederlo piu'.... sono infantile? Evvabene! che lo pensi e lo dica pure , avete davanti una bambina? .. ekkisenefrega e aggiungo pure "gne' gne' gne'"! Tanto che rischio? di starci male? ci son stata lo stesso

male!!! lo voglio vivere di nuovo! Se devo ripartir da i "tre anni" ben venga ... cosi' non pensero' a tutto il tempo che ho buttato, nn credete?? ;)) Ragazzi, "Non abbiate paura" e affrontate questa esperienza o il protagonista di questa esperienza , mandandolo a "quel paese" o "non facendovi piu' sentire" tanto piu' male di come state non potete stare ... Ci si paralizza per paura del male che portera' un'azione quando non si capisce che il male piu' grosso sta' proprio nel restar ad incassare i colpi!!!! "Noi siamo piu' forti" nn ve lo scordate un in bocca a lupo a tutti!

2009-02-10
12:36:17

Ciao Vox; non devi pensare di trovare una come Lei, perchè ce l'hai sempre nella tua mente. Pensa che ne troverai una migliore, poi non è che Lei sia meglio delle altre, perchè se lo fosse stata non ti avrebbe lasciato e non avrebbe creato una situazione clandestina. DEvi capire che per lei sei stato solo un gioco, perchè data la sua situazione di donna fidanzata e non sposata, se veramente ti avesse voluto bene e amato non sarebbe tornata dal suo ragazzo, anche perchè, tu sapendo la sua situazione hai fatto per Lei cose al di fuori del normale, facendola sentire protagonista di tutto, quindi se tutto quello che di avesse detto sarebbe stato leale e sincero oggi tu non ti troveresti in questa situazione. Questa donna che tu ami tanto è cattiva, non si ferisce un uomo quando questo ama, doveva rendersi conto della situazione e o portarla avanti, o troncarla subito senza farla mai nascere. Vox tiene presente questo detto " Deve passare la nottata". Ciao.....

Mario 2009-02-10
12:37:39

Scusami Vox ti inviato il parere come anonimo ho dimenticato la mia e-mail

coraggio 2009-02-10
13:24:57

...scusami marina, ma devo condividere la replica di Mario che saluto. ...ti assicuro che è l'individuo a soffrire e che la sofferenza non è una gara tra uomo e donna. Comunque se posso aiutare a comprendere quanto anche un uomo può soffrire per amore confido che adesso non piango più, stò migliorando; adesso, per non piangere e TENERE DURO ho il mio sistema immunitario in TILT ...adesso non piango più...mi sgorga direttamente il sangue dal naso. Caraggio a tutti!

Gloria 2009-02-10
19:27:47

Hai ragione Mario. Anche gli uomini possono essere dipendenti da una donna e avere bisogno di lei come dell'aria, specie se è "non disponibile" (sposata, fidanzata, indecisa o altro). Tutti abbiamo bisogno di guarire. Ma è nostro dovere curarci. Anche quando gli occhi la mattina sono talmente gonfi da non aprirsi più per il troppo pianto (a me è capitato sai?). E' un dovere verso di noi e verso la vita e lo dico mentre piango. Ci vuole tempo e coraggio. Tu sembri averne, e dai speranza. Ciao

Mario 2009-02-10
20:22:29

Ciao Gloria, bisogna darsi coraggio ed essere forti, anche se è difficile essere forti in una perdita di una persona che si vuole bene e si ama tanto. Voglio solo dirti che noi uomini abbiamo sempre la meglio sulle donne, in quanto siamo quelli che maggiormente lasciano le donne. Ma come uomo posso dirti non rammaricarti per ciò che hai perso, pensa che i giorni più belli della tua vita non li hai ancora vissuti, perchè prima o poi un uomo che ti amerà e ti vorrà tanto bene lo troverai. Posso ancora dirti che se un uomo ama veramente non lascia ma tende sempre a costruire per far star bene quella persona anche subendone sofferenze interne, perchè l'amore è più forte del dolore. Quindi la persona che ti diceva di amarti e poi è andata via, tranne delle eccezioni dovute a situazioni di fatto che incidono nel rapporto di due persone, ti diceva solo fandonie, non puoi immaginare quello che io ho passato e sofferto durante la convivenza con la persona che ancora tuttora, e fino a poco tempo fa mi diceva di volermi tanto bene. Incassavo tutto mi arrabbiavo temporaneamente ma, poi il giorno dopo la facevo sorridere e nei suoi momenti di smarrimento gli donavo tanta tenerezza e dolcezza con le mie

telefonate. Eppure mi chiedo, perchè non ha voluto continuare, cosa ho fatto di sbagliato io? domanda che quando le ho fatto mi ha risposto che non ho sbagliato nulla sono stato perfetto ineccepibile, eppure non ha voluto continuare questa sua clandestinità, nonostante che ero disposto a fare tutto quello che lei voleva. Ti chiederai dove trovi la forza per non piangere, e star male, la ma risposta è semplice deve sempre trovare uno migliore di me, o accontentarsi di ciò che ha che non è mai quello che otteneva da me. Mi dico sempre lo non ho perso nulla. Quindi stringi i denti e vai avanti, non guardare indietro, la strada da percorrere è quella che hai davanti ai tuoi occhi, falli brillare e stai attenta, guarda bene negli occhi le persone che vuoi fare amicizia, non li staccare mai i tuoi occhi da loro, perchè solo se ti guarderanno sempre fisso allora potrai incominciare a far un pensiero che ti sta dicendo la verità, e quando lo frequenterai prima di consolidare fai delle provocazioni innocenti per vedere come reagisce, ma fallo prima di incominciare a volergli del bene. Coraggio la vita è bella chi lascia perde non chi viene lasciato.

toni	2009-02-10 23:55:01	è vero...sono stato lasciato anche io...e la storia dell'amicizia è solo una cosa che ci facciamo noi per non distaccarci totalmente...ma ci facciamo solo del male da soli perché in quegli occhi non vedremo mai una persona amica ma vedremo la persona che si ama...
Vox	2009-02-11 08:42:20	Ragazzi io continuo a star male :(troppo secondo me...e temo sia davvero qualcosa di anomalo. A distanza di 4 mesi da quando tutto è finito mi sento ancora come il primo giorno. Vuoto, senza voglia di cominciare la giornata, senza motivazioni, senza un briciolo di speranza per il futuro e motivo per trovare un qualcosa per cui valga la pena ricominciare. Ogni giorno spero che accada qualcosa che possa farmela ritornare...ma so dentro di me che nulla accadrà mai...che la mia vita sarà ormai per sempre contrassegnata da questo senso di rimpianto e di malinconia mista a solitudine per averla persa :(Tra poco sarà anche San Valentino...e so già che penserò a loro due...e mi domando "dove andrò io?" dove mi nasconderò quel giorno? cosa potrò fare per non far morire il mio cuore? chi glielo dirà al mio cuore che lei sta festeggiando con lui? :(Scusatemi...mi sento terribilmente male :(
minimè	2009-02-11 11:00:02	Caro Vox, la mia storia è durata 8 mesi e dal momento in cui è finita, sono stata male per almeno 10 mesi... le prime settimane sono state terribili... era una costante lotta tra la malinconia opprimente e quel dolore atroce che ti trafigge il cuore... addirittura anche il mio modo di respirare era cambiato... respiro corto e affannoso, come se avessi appena fatto una corsa... se durante la notte mi svegliavo, mi assaliva immediatamente la tachicardia... ho fatto più o meno 2 mesi in cui ero iperattiva e non dormivo praticamente mai... nei 3 mesi seguenti mi è sembrato di stare meglio... il dolore sembrava essere cessato, anche se la tachicardia e il respiro erano identici... gli ultimi mesi sono forse stati i peggiori... credevo di aver smesso di soffrire... ero convinta di aver superato tutto... INVECE NO!!! Mi prendevano dei momenti di sconforto totale... ti giuro credevo di non guarire mai... mi sentivo una malata cronica, incurabile... e poi... Mi sveglio una mattina... circa un mese fa... e NON SENTO + NULLA, il mio respiro è tornato normale, la tachicardia è cessata... ma il dolore di quei giorni rimane tutt'ora dentro di me... e ogni tanto lo tiro fuori... e ci ripenso... e piango... Se ti devo fare un paragone misurandolo, all'inizio era 100, nelle settimane successive è diventato 50, nei mesi seguenti 70-80-90, ed infine 0. Tu pensa che adesso ci stiamo frequentando di nuovo... saltuariamente... senza nessuna promessa... senza che io abbia mai sentito da lui nessun MI DISPIACE... senza nessun proposito di creare una storia SERIA... E non c'è nessuna ragione plausibile ai nostri incontri, se non quella che io spero ancora di fargli cambiare idea... e ricominciare... Sopporto il peso del silenzio e

		della solitudine che c'è tra un incontro e l'altro... perchè non ci sentiamo più, se non per vederci... e preferisco sostenere questo dolore piuttosto che non provare nulla... ma ti assicuro... non è più come prima.... Ti dico come mi sto comportando ora: osservo quello che mi accade giorno per giorno, e cerco di capire la strada che devo seguire... tutti i programmi che avevo fatto sulla mia vita non sono assolutamente andati come credevo... pertanto non faccio piani... ma accetto quello che accade... e vediamo che cosa succede...
Vox	2009-02-11 11:10:56	lo ho paura...ho una terribile paura di vivere una vita con il rimpianto di lei....questa è la cosa che più mi terrorizza. Continuo a pensare che forse è stata tutta colpa mia..che forse non sono stato sufficientemente in grado di conquistarla...di farla decidere per me...e di evitare che tornasse dal ragazzo. Continuo a darmi sensi di colpa che non fanno altro che sminuire la mia autostima. Ho paura...so che ora sto soffrendo..so che ora dovrò soffrire chissà per quanto tempo..ma il mio terrore è che questo periodo non finirà proprio mai. Se qualcuno mi dicesse.."guarda vox..soffrirai ancora per 3 anni !! "..bè ne sarei contento..perchè quantomeno so che c'è un termine a questo periodo...la mia paura invece è quella che il ricordo, e soprattutto il rimpianto di lei sarà perennemente dentro di me !! Sono terrorizzato !!
lunetta81	2009-02-11 17:50:31	anche io vox.....3 mesi e sto come il primo giorno. ho paura di rimanere tutta la vita con questo dolore. anche io spero spesso che lui ci possa ripensare e capire quello che si è perso. ma fino ad ora niente. tutto tace. anche io vorrei qualcuno che mi dicesse "tra tot mesi stai bene" xchè l'idea di stare così a lungo mi spaventa xchè sto morendo dentro...e ho fatto terra bruciata di tutto ciò che mi circonda: amici, interessi, hobbies.... aiuto :(
Mario	2009-02-11 17:53:12	Ciao Art; visto che ora mai riesco a mantenere la mia calma, e non sto facendo nulla, riesco ad essere forte alla delusione subita. Ti ricordo che la mia era una situazione clandestina, dopo una ventina di giorni di assoluto silenzio da parte sua, la settimana scorsa si fa viva con un messaggio dicendomi se volevo telefonarla. Al suo messaggio ho risposto : Se dobbiamo parlare per tornare insieme e di fissarci un appuntamento per incontrarci, va bene, sennò stiamo bene come stiamo. La sua risposta immediata è stata " NotteMario". Io non le ho nemmeno risposto, poi buio assoluto da parte sua e mia, cosa pensi del suo comportamento e del mio? Credo che sia giusta la mia posizione. Saluti
RobyRoby	2009-02-11 18:07:26	Avete paura di rimanere soli? bhè...considerate questo: lei, o lui, sono già spariti! Sono un male che se ne è già andato..e il bello è che avete avuto la fortuna che questo sia accaduto! Spesso queste persone sono per noi delle ferite infette, delle piaghe non curate. Che ci avrebbero ucciso, lentamente..senza che ce ne accorgessimo..lo stavano già facendo, non ve ne siete resi conto? tutto di noi stava andando in fumo...trant'anni di carattere, di costruzione della nostra persona, di fondamenti familiari..tutto pronto a crollare, ma per chi?? Due tette, una f..., e due chiappe?(o viceversa per le donne) Bello...ce ne stanno tante in giro! E allora? i sogni e le speranze che avevate costruito erano solo nella vostra testa, non certo nella loro! Non erano da nessun'altra parte. Che queste persone si prendessero quello che vogliono, la vita darà a ciascuno di noi ciò che meritiamo! come può una persona che ci ha abbandonato o peggio ancora tradito essere degna di alcuno dei nostri più miseri pensieri?? Coraggio! siamo validi, il mondo ha bisogno di noi...c'è tanto divertimento in giro e tanto amore che ci aspetta! Apriamo i nostri occhi, viviamo!! la vita vera ci vuole!! Vi abbraccio. Roberto
art	2009-02-11 18:24:58	robyroby, il tuo ragionamento non fa una grinza e fila, però vorrei invitare tutti a considerare anche un altro punto di vista. Premesso che il rancore è una componente che aiuta a venirne fuori prima, considerato che possiamo anche aver avuto a che fare con dei furfanti etc etc etc la questione che non

dobbiamo mai scordare è che l'amore non è un sentimento a comando, una persona può avvicinarsi a noi, credere di amarci e poi rendersi conto che non lo era... cosa facciamo, gli piantiamo un'accetta in testa o cerchiamo di prendere la cosa con filosofia? Credo che l'intelligenza possa venirci in aiuto nell'accettare una sola considerazione: non è colpa sua se non mi ama più come non è colpa mia se lei/lui non mi ama più! A questo punto bisogna solo abituarsi, c'è poco da fare, rendersi conto che è così che funziona, anzi (e qui mi ricollego al discorso di rob) fortuna che sia finita... pensate se fosse rimasto/a con voi... molti lo fanno per paura della solitudine o di non riuscire a trovare un'altra persona... vi avrebbe condannato ad un rapporto nel quale sareste stati solo voi ad amare (o a farlo di più) togliendovi per sempre la possibilità di incontrare una persona che possa amarvi veramente...

RobyRoby	2009-02-11 19:07:07	Grande Art...sono felice di avere avuto un tuo commento. Evidentemente se quello che ho scritto ti ha spinto a quotarmi è perchè ti sei accorto che ho letto, recepito e assorbito molto profondamente i tuoi scritti. Che, oltre ad essere meravigliosamente scritti appunto, sono anche densi di significati. Esprimono vita vissuta e vogliono aiutare gli altri. Cosa che spesso, chi è la causa di ciò che ci spinge a scrivere in questo forum, non fa in quanto estremamente egoista o superficiale. Sono perfettamente d'accordo con quanto scritto da te. Il mio è stato un commento un pò rancoroso, e sono conscio che il rancore (come decanti nello scritto riguardante la terza fase) può aiutare a dimenticare più in fretta. Io purtroppo credo di essere tra gli sfortunati che fanno parte della cosiddetta "eccezione", cioè di quelli che non riescono ad odiare, anche se traditi e abbandonati. Questo mi fa capire, nel senso "orientale" del termine, che quello che ho vissuto, per due anni, è stato amore vero. E così continua ad essere. Un immenso bisogno di DARE, senza aver paura di non ricevere, perchè ricevere è una naturale conseguenza del bisogno di DARE che una persona che ci ama ha. Purtroppo, essendo ancora nella fase di sofferenza, io alterno momenti di rancore a momenti di distacco. E quando serbo rancore è solo perchè la mente diventa più forte del cuore e si basa solo su ciò che "si vede", ovvero che lei è con il suo ex e non con me, e che non c'è altro che possa dar luogo a speranze, scusanti o spiegazioni irrazionali. Questa è la mia terza delusione in 10 anni. Sempre più o meno finita allo stesso modo, sempre devastante. Però sono ancora bello, forte e con una voglia di vivere che spacca tutto. Vorrei darvi un pò della mia forza, se questo può aiutarvi. Sono sicuro che la ripresa di noi stessi a pieno regime è solo questione di giorni. Vedrete, sarà così. E per chi avrà perso questo treno, peggio per loro!!! Vi abbraccio tutti. Roberto
Gloria	2009-02-11 19:58:02	In effetti, Art, quando si parla di rancore è verso i fatti, non verso la persona. Anch'io l'ho pensato tante volte: se n'è andato perchè si è perduto innamorado di un'altra, oltretutto molto interessante, particolarmente affascinante e che lo ricambia pure. Puoi dargli torto? Non lo puoi condannare nemmeno e ti chiedi mille volte: "Tu al posto suo che avresti fatto"? Il rancore non è verso di lui, purtroppo. E' verso lo "combinazione degli eventi": se lei non si fosse trovata sola, se lui non l'avesse mai incontrata se io fossi più affascinante di lei...Ma io sono come sono e non posso farci nulla e gli eventi si sono combinati così malgrado i miei sentimenti. Ora devo solo accettarli. Così come sono. Un abbraccio a tutti
manuela	2009-02-11 21:08:55	Ciao a tutti voi...per noi vittime del più forte (io sono stata lasciata giovedì ancora una volta per la solita confusione..mi ama o no....boh) vorrei dire che stò male da cani,che mi sento mancare la forza nelle gambe,ma sapete, non voglio arrendermi,la vita ora mi ha chiamata a combattere,e ho capito che grazie a lui sono stata capace di amare davvero e rivedendo tante scene della

		<p>nostra storia,come in un film,con tanto di colonna sonora mi sono detta " che bella sei stata,hai amato,hai compreso,perdonato,aspettato,donato,creduto"...la prossima storia sarà un successo perchè ho capito quanto riesco a dare, e che lui non lo voglia è un peccato per lui...continuo a soffrire è normale e continuerò ma cavoli vincerò io.. un saluto a tutti e ricordate che tutto ha un senso..non lo vediamo ora ma lo vedremo presto..vi prego non vi arrendete...</p>
paperino	2009-02-12 00:33:06	<p>Certo sarebbe bello perdonare... ma mica siamo dei santi!!! Perchè chi ama deve sempre soffrire? Ho tanta rabbia dentro... lo so che mi deve passare ma proprio non ci riesco. Vorrei una chiave di lettura per tutto quello che mi è successo... ma esiste una spiegazione a tutto questo dolore? E' vero che siamo nati per soffrire... ma così è veramente troppo!!!! Devo reimpostare la mia vita ma veramente non so da che parte iniziare. Un abbraccio da Paperino.</p>
Gloria	2009-02-12 00:42:12	<p>Adesso dobbiamo ricominciare da noi. Noi siamo i cuccioli di noi stessi. Quelli da accudire, da consolare forse. Ma dobbiamo farlo da noi. Come orsi che difendono e proteggono i loro cuccioli, in tutti i modi, a muso duro, da tutto e da tutti. Buona notte paperino!</p>
Vox	2009-02-12 08:46:35	<p>Cara Lunetta81, mi dispiace davvero che la cosa che ci accomuna in questo frangente sia questa sensazione dolorosa di solitudine e di vero e proprio panico. Io ti assicuro ce la sto mettendo tutta...mi sono iscritto in palestra, sto uscendo a più non posso, cerco di lavorare sodo e di concentrarmi su quello che faccio. A tratti sembro quasi riuscirci..ma non appena torno a casa la sera, in quella casa dove tutto mi ricorda lei...e capisco che quel magico momento della condivisione con lei di ciò che ci è accaduto nel giorno non ci sarà...bè :(mi crolla il mondo addosso :(un vero ed intenso senso di solitudine. Ma daltronde...credo che per noi in questo momento non sia molto salutare farci ulteriori domande...o cercare le varie responsabilità..per quel che mi riguarda in questo momento ho capito che davvero devo essere il medico di me stesso. Cominciare a curarmi per uscire da questa situazione. Io dovrò essere medico e paziente insieme, diagnodi e terapia, malattia e medicinale insieme...perchè la forza posso trovarla solo e soltanto in me !! Detto questo appare evidente che fin'ora non ci sto riuscendo..ma devo e dobbiamo mettercela tutta...anche perchè non oso pensare a quale sia l'alternativa !!! Ti sono vicino Lunetta !!! fatti forza !!!</p>
marina	2009-02-12 17:27:04	<p>Ciao Manuela me lo sentivo che lui ti avrebbe rilasciato e te lo sentivi anche tu ma credo che questa volta soffrirai di meno della prima perchè già ci hai fatto un pò l'abitudine però se lui dovesse ritornare chiudigli per sempre la porta non sei un giocattolo nelle sue mani sei una persona che vale e ora ne hai preso consapevolezza leggi il libro di Robin Norwood "Donne che amano troppo" e capirai l'origine della tua dipendenza da lui quel libro mi ha dato la forza di non tornare indietro di non richiamarlo,di non cercarlo e almeno in questo gli avrò dato un grande smacco gli avrò anche messo dei dubbi se io l'abbia amato davvero ho capito che devo solo cominciare da me. Vedrai che starai meglio non vivrai più con la paura che lui possa lasciarti appunto perchè ti sei liberata di questo uomo immaturo,egoista ecc ecc</p>
marina	2009-02-12 17:35:00	<p>E poi cara Manuela secondo me non ci perdiamo niente a stare da sole perchè sono quasi in via di estinzione gli uomini veri che vogliono costruirsi una famiglia e prendersi delle responsabilità i più sono mammoni,femminucce,fragili,psicolabili dovremmo fare tutto da sole i più sono attratti dal torbido,dalle donne oche,facili ne vedi un esempio qua dentro stanno male per donne opportuniste,poco serie,col piede in due scarpe mentre una donna seria li annoierebbe e allora sai che ti dico cara Emanuela? Che d'ora in poi comincerò anche io a farmi i cavoli miei avventure su</p>

		avventure piedi in cento scarpe e divertimenti vari non dirò mai nulla di me e la verità sarà sempre molto relativa prendo esempio dai miei maestri di vita per lo meno prima mi divertivo adesso solo una noia e solitudine.
lunetta81	2009-02-12 17:35:20	ragazzi???! aiuto...sto tanto male. mi rantolo nel letto dal dolore. ma come si deve fare?
marina	2009-02-12 17:45:23	lo invece cara Gloria il rancore ce l'ho verso le persone,perchè sono le persone che decidono i fatti e il mio rancore è verso tutti i miei ex anche quelli di quando avevo 20 anni li odio ancora tutti anche se non dovrei+ mi fanno schifo come allora e non li saluto tutt'oggi e se fossero anche andati all'inferno sarei contenta purtroppo nonostante la mia fede non riesco a perdonarli infatti non sono una perfetta cristiana nessuno mi ha mai chiesto scusa e il perdono bisogna pure meritarselo. Il mio ultimo ex mi fa schifo tanto quanto il primo purtroppo è un odio costante per alcuni sbiadito per altri più recente ma ho tolto il saluto a tutti buttato l'anello dell'ultimo nel cesso e fatto un rogo di tutte le cose regalate che non mi interessano più. Non vorrei essere così ma purtroppo lo sono e vorrei esplodere dalla rabbia ma tengo la mia aggressività sotto controllo perchè devo essere civile,cristiana ecc ecc ma LI RIEMPIREI TUTTI DI SCHIAFFI,CALCI E PUGNI ECC ECC MEGLIO CHE NON CONTINUO. Tanto tutti i nodi vengono al pettine pagheranno prima o poi.
manuela	2009-02-12 18:32:57	..prova ad alzarti e respira...passerà anche oggi forza! stamattina non volevo alzarmi dal letto ma che sarebbe cambiato? Lui non torna uguale, è un fatto. Abbi cura di te..
manuela	2009-02-12 18:38:43	Ciao Marina concordo con te,grazie per le tue parole,il libro che mi consigli l'ho letto mille volte e lo rileggerò anche da stasera! un abbraccio
Vox	2009-02-12 22:16:01	Lunetta va meglio ? ti prego dimmi di sì !!
paperino	2009-02-12 23:58:42	Coraggio Lunetta non mollare!!! vedrai che passerà anche questo momento difficile... Purtroppo non ci sono parole per consolare... ognuno deve affrontare il proprio dolore. Ho pensato mille volte perchè è successo... ho cercato di costruire la mia vita mattone dopo mattone con enorme fatica, come una formichina, poi all'improvviso tutto crolla senza un motivo... Ho letto da qualche parte che dobbiamo prepararci all'abbandono... nel senso che la vita è un lento abbandono primo o poi ci lasceranno le persone care, poi ci lasceranno i ricordi, poi ci lasceranno gli oggetti e infine noi lasceremo questo mondo... La vita è un continuo abbandono, per cui prima impariamo a cavarcela da soli meglio sarà per noi. Come prospettiva non è affatto entusiasmante ma proviamo a farci coraggio anche così. Ciao da Paperino.
art	2009-02-13 01:04:06	lunetta :) qui art... passata?! :) qui mi fai preoccupare tutti quanti :P A parte gli scherzi ti auguro di rialzarti presto, perchè sempre una questione di tempo, lo sai che non dura per sempre... un abbraccio
cribbio	2009-02-13 01:10:51	Torno a farmi vivo dopo periodo di relativo silenzio.. Ormai, a me, di quella lì non frega più una emerita mazza. Quindi tranquilli. Tra qualche tempo molti di voi spariranno definitivamente da questi lidi. Ve lo dice uno che, non più di pochi mesi or sono, aveva addirittura pensato di togliersi la vita ed ora campa invece assai meglio di prima, allegro e pasciuto come non mai :)...uno che ad agosto si proponeva il dubbio se morire di veleno o pistola ed ora ha il dubbio se preferire, stasera a cena, pollo alla diavola o trippa alla mentuccia. Pensate un po che scherzi assurdi gioca il nostro cranio. Mi vengono in mente le parole del marchese La Rochefocault..."nessuna cosa si è mai veramente dimenticata se non quando si è stufi di parlarne". Ma prego per voi tutti di essere presto nella mia stessa condizione.
lunetta81	2009-02-13 08:08:33	ragazzi non ho parole...siete meravigliosi. veramente mi fate emozionare. purtroppo io sono ben lontana dalla trippa alla mentuccia...però se mi

assicurate che arriverà quel momento allora mi rasserenano :) sto tanto male. ma ci siete voi..che mi state dando veramente tanto. purtroppo stanotte l'ho sognato. un altro risveglio straziante.... vi abbraccio

francesco 2009-02-13
09:48:34

buon giorno a tutti con forza e coraggio .questa notte non ho dormito i pensieri di mia ex moglie e il suo tipo mi assillavano tra una sigaretta e l'altra avanti e indietro x la casa ma senza piangere non mi viene piu da un po di tempo mi sembrava di sentirmi libero felice ma a quanto pare o cantato gloria troppo presto l'altro ieri ho sentito il suo tipo e non ho potuto evitare di insultarlo poi mi manda un messaggio dicendomi di farmi da parte seno mi denuncia e siccome mia figlia sta dalla mia parte secondo lui lo plagiata io e a tutti gli elementi per rovinarmi come se il mammo tutti questi anni lo a fatto lui .io gli rispondo dicendogli che lui come uomo separato dovrebbe farsi un esame di coscienza e di non chiamare a casa mia ex x educazione e rispetto della bambina di tenersi mia ex e che si gestiscono loro due la loro storia e non voglio essere suo amico gia che me lo a chiesto senbra un complotto come se vogliono farmi fuori.il problema e che vivo in casa con mia moglie e non me ne vado x amore di mia figlia . ecco ma sono bello lo stesso e la vita mi piace sempre di piu perche sono sicuro che il destino riserva meraviglie x me vi amo tutti

art 2009-02-13
10:22:02

Ciao francesco... provo a risponderti io anche se il tuo è un momento molto delicato ed è difficile dare dei consigli senza conoscerti. Parto sempre dal presupposto che l'amore non è un sentimento a comando, oltre a questo ci sono tante altre cose: la praticità della vita, la quotidianità... insomma, oltre a non poter pretendere che un'altra persona ci ami non possiamo neanche pretendere che con la stessa persona, con tutto l'amore del mondo, si possa stare davvero bene... io immagino (perchè non sono mai stato sposato) che se una coppia decide di separarsi allora c'è qualcosa che non va, se poi c'è un altro in mezzo, allora si può anche mettere in discussione l'amore, a questo punto le strade sono due: o combatti per riaverla o molli e provi a fartene una ragione. Tu continui a vivere in casa con tua moglie, immagino dormiate in due stanze separate, in mezzo alla tempesta c'è una bambina che non deve essere costretta a scegliere tra l'uno e l'altro... ecco, intanto cercate di tirare fuori lei, per una bambina le conseguenze psicologiche di un clima di tensione tra i genitori sono imprevedibili e nel futuro potrebbe risentirne... non so che tipo sia l'altro ma di sicuro tua moglie gli permette di intromettersi e di parlare anche a nome suo, a questo punto cercherei di mettere da parte il rancore quanto più possibile, ci sono modi e modi di affrontare i conflitti senza arrivare a situazioni esasperate... intanto, e so che è dura, comincerei a valutare la possibilità di lasciare quella casa e lasciar fare a tua moglie la sua vita così che anche tu possa farti la tua, decidete insieme come prendervi cura di vostra figlia e non fategli pesare mai le vostre scelte, che vi veda sorridere, scherzare... se il compagno di tua moglie si intromette è perchè, molto probabilmente, vede la sua compagna incapace di reagire in maniera adeguata, a questo punto cerca di instaurare un dialogo con tua moglie, ascolta e cerca di accettare il fatto che sta con un altro, fallo per la tua bambina e anche per te stesso, poi guarda in avanti, la vita riserva sempre delle sorprese quando siamo pronti al cambiamento, non è una cosa che succede dall'oggi al domani, spesso si ha la sensazione di tornare indietro, ma alla lunga una buona predisposizione mentale verso il cambiamento premia sempre e se si chiude una porta... beh, presto o tardi si aprirà un portone :) so che non ho detto poi chissà cosa, ma certe volte sono le cose più semplici che hanno più efficacia, e di certo l'odio ed il rancore sono sentimenti che complicano tutto... un abbraccio e tienici aggiornati

francesco	2009-02-13 11:16:31	grazie vi prego statemi vicino datemi forza sto piangendo sto subendo una ingiustizia stamattina sono andato a messa x mantenmi in comunione col signore lui conosce la verita .grazie
manuela	2009-02-13 12:21:04	Ciao Lunetta non ci conosciamo ma ti sono vicina...posso soltanto dirti,e lo dico anche a me, che l'amore non è sofferenza,,quello che ti aspetta sarà una luce che ti renderà meravigliosa..non ti arrendere ,anche oggi sarà un giorno in più che ti allontanerà dal dolore..se hai bisogno anche di me per fare due chiacchiere anche in privato io ci sono..me lo scrivi e ti mando la mia mail anche qui. Sorridi..sei nata per questo..chi ci toglie il sorriso è meglio che sia andato via per ora (il futuro lasciamolo decidere alle stelle)...non siamo meglio di chi ci fa soffrire,ma lo diventeremo giuraci ,e il prossimo AMORE sarà consapevole,maturo e gioioso (che arriva e come ,anche se ora sembra impossibile da immaginare)..la vita è un giro di giostra...forza...
manuela	2009-02-13 13:22:11	Vorrei ringraziarti ..per caso sono capitata in questo "luogo dell'anima" e le tue parole mi sono servite a calmare il cuore nei momenti duri...ogni volta che sto male per l' amore perduto :) rileggo le tue parole e dormo meglio. Grazie
Gloria	2009-02-13 14:09:36	Francesco, coraggio. Ce la farai. Vedrai. Un abbraccio
minimè	2009-02-13 14:27:08	mammamia Francesco... come ti capisco... ho passato la tua stessa situazione con il padre dei miei figli. Ti posso dire solo una cosa: trovate una soluzione per non vivere più insieme!!!! Al più presto possibile!!!! Ti dico che la convivenza forzata che ho avuto con lui a causa dei figli, è stata totalmente devastante per i nostri rapporti. Una degenerazione totale... scene disgustose davanti a loro... e nemmeno te ne rendi conto, accecati dalla rabbia e dal rancore... solo voglia di farsi male, come cani da combattimento. Io l'ho lasciato (e contemporaneamente sono stata lasciata da un'altro... tutto nello stesso momento) e lui nei mesi successivi si è trovato un'altra, con cui messaggiava e parlava anche davanti a me e ai figli... tranquillo... senza un minimo di rispetto nei miei confronti e nei confronti della prole. Dopo 14 anni insieme... Ora non ci salutiamo nemmeno!!!! Ma neanche Buongiorno e Buonasera... NIENTE!!!! Tu pensa come siamo ridotti... io solo a sentire la sua voce, solamente il tono... impazzisco e lo vorrei strozzare!!! E abbiamo una vita intera davanti in cui ci troveremo costantemente a prendere decisioni per i figli... dimmi te come faremo a parlare... Comunque stai sereno che tutto si aggiusta... ma non continuate così. Prendete una decisione immediata riguardo la convivenza.
MARILUCA	2009-02-13 15:56:39	VAI FRANCESCO SONO SICURO CHE HAI TANTA FORZA INTERNA CHE NON RIESCI A TIRARE FUORI. GUARDA NEGLI OCCHI TUA FIGLIA SENZA PARLARE E POI PRENDI LA DECISIONE DI ANDARE VIA DA QUELLA CASA CHE TI SPEGNE SOLO. TI ABBRACCIO
francesco	2009-02-13 15:59:31	grazie minime e proprio così la mia stessa condizione .lei e sempre piu bella e forte e io un bambino di 50 che vuole fare l'uomo forte guarda tu in che condizioni sono ridotto e non ostante tutto o anche il coraggio di guardarmi allo specchio e stringerte i pugni a dirmi tu ce la fai ma vedi si e meglio andare via come faccio a farlo accettare a una bambina di 12 anni tutte le sere gli faccio il suo orsetto o il dentista incapace ride a crepa pelle . poi dove vado dai parenti no amicizie non ne ho vorrei prima rafforzarmi col mio lavoro da artigiano anzi o voglia di cambiare anche quello come i vestiti sarebbe piu facile se se ne andasse lei e la sua intenzione visto che il suo tipo separato da roma vuole stabilirsi qui per poi vivere in sieme stanno cercando una casa .magari ma quando o tanta voglia di pace e gioire e sentirmi uomo forte come lo ero un tempo e libero di fare quello che voglio e dai desideri pensieri ogni tanto o come delle anteprime di un francesco nuovo e che questo tormento sta

per finire poi dei momenti di gioia sembra che ce lo fatta ma basta la sua indifferenza chiusura al dialogo non saluta parla con lui liberamente al telefono davanti a me io dormo in stanza della bambina mi devo fare il letto tutta la mia biancheria e i un borsone e io come un pirla alla sera gli faccio trovare la cena pronta e lavo i piatti .e lei e li impassibile come una mummia . ai capito tutti questi anni cosa ho fatto il mammo. statemi vicino tutti vi prego mi date coraggio.

Mario	2009-02-13 17:25:26	Ciao Art, un pio di giorni fa ti scrissi per avere un tuo parere su come mi devo comportare ma non ho avuto risposta. Forse non lo hai letto, comunque voglio dirti che il colpo di essere stato lasciato l'ho oramai assorbito, ho tirato fuori tutte le mie energie e sto vivendo in modo del tutto spensierato, nonostante che io e lei abitiamo vicino. Me ne sto completamente fregando vivendo le mie amicizie evitando anche qualsiasi contatto. Ciò nonostante, però dopo una ventina di giorni che non ci siamo più sentiti e messaggiati, precisamente la settimana scorsa otto gioni fa lei mi ha inviato un messaggio dicendomi se le volevo telefonare. A questo suo messaggio gli risposi " Se dobbiamo parlare di noi due per tornare insieme e per fissarci un appuntamento per incontrarci, va bene, sennò stiamo bene come stiamo." Lei mi ha risposto " Notte....Mario". Non ci capisco niente, di questo suo modo di fare e di non dare dele risposte a delle domande, si nasconde, mi scruta segretamente, fa finta di aver cambiato abitudini non facendo più quelle cose che prima faceva pe farsi notare. Tu cosa ne pensi del suo messaggio e della mia risposta.? Cosa tiene ancora quella persona nella mente? Sinceramente non la capisco. Mi farebbe piacere ricevere un tuo commento.
francesco	2009-02-13 19:24:54	e vai cosi alee domani mattina mia moglie pate va da lui 2 giorni a roma .sii sempre di piu... .e poi perche ste cazzo di lacrime non si consumano mai .cualquono mi da un buon san valentino mi va bene anche un ti amo
manuela	2009-02-13 19:56:32	l'amore vero,va vissuto e celebrato ogni giorno..San Valentino è la festa dei produttori dei famosi cioccolattini ,che domani metteranno tanti soldi da parte per l'univerisità dei propri figli..faccio gli auguri a loro..a noi auguro semplicemente una serena giornata e di sentire la vita che bussa pian piano..quella porta la apiremo..tra un pò certo, ma apiremo. Auguri a noi...
	2009-02-13 20:25:49	ciao ragazzi..incredibile..quasi senza crederci ho digitato in google "come superare una delusione d'amore" e trovo voi..anche io sono ovviamente col cuore disintegrato dalla fine, oramai un mese fa della mia storia d'amore. anche io cerco di reagire ogni giorno come posso. ho fatto un viaggio sola, ho conosciuto gente nuova, ho trovato nuovi amici. ma ogni singolo momento della mia giornata è ancora pieno di lui, della sua immagine e dei nostri momenti felici. abitiamo vicino, e saperlo vicino ma immensamente lontano mi strazia.per fortuna non ho perso la stima in me stessa, ma convivo con un costante stato d'ansia che anche fisicamente mi sta spaccando la schiena... direi che sono ancora lungi dall'uscirne, non so dove sto andando ma credo sia l'unica strada da percorrere. chissa' cosa mi portera' questa esperienza. per adesso soffro e spero tanto di uscirne presto, facendo tesoro del consiglio di mia nonna 87enne "la vita è una grande ruota", tutto accade ciclicamente, il bene si succede al male e cosi' via. basta saperlo affrontare con la forza necessaria...
monica	2009-02-13 20:27:21	... mi sono accorta di non essermi presentata.. mi chiamo monica..
	2009-02-13 20:29:19	Francesco, consolati. Tanto, appena sarà finita questa storia così "difficile" (lui a roma, lei sposata ecc....ecc...), il loro "grande" amore finirà come è finito il vostro. Aspetta e vedrai. Pensa che io, in quattro decenni di vita, non ho mai avuto il piacere di celebrare un San Valentino! Non importa si vive lo stesso.

		Buon fine settimana!
manuela	2009-02-13 20:36:42	ciao Monica...tua nonna ha ragione..ha visto più di noi...io come te e con il nostro dolore, ma un piccolo consiglio vorrei dartelo se lo accetti, non pronunciare parole come "sono ancora lungi dall'uscirne"..e poi sai dove stai andando? fuori dal buio ogni giornodi più..più vicina a te. un abbraccio
art	2009-02-13 20:40:35	ciao monica, mi associo all'intervento di manuela, ti dò il benvenuto su questi luoghi e ti ringrazio per la preziosa citazione della nonna: credo sia confortante per tutti... non a caso uno dei punti del decalogo consiglia proprio di rivolgersi ai parenti più stretti che oltre a saperne più di noi sanno come indicarci la giusta strada senza giudizi facili e affrettati. Un abbraccio e tienici aggiornati
art	2009-02-13 20:47:19	Ciao mario... perdonami se non ti ho risposto, avevo letto il tuo commento ma sul momento ero impossibilitato a risponderti, poi mi è passato di mente... hai fatto bene a ripresentarlo. Quello che tu scrivi è una tipica reazione del "perduto amore" che ho ampiamente descritto nel post GIOCO FINALE che trovi tra le appendici di questo... in sostanza nella mente di chi ci lascia spesso scatta un meccanismo tale che seppure non ci sia intenzione di recuperare la relazione, seppure ci sia un altro/a, beh... l'idea di scomparire dai pensieri della persona che si è lasciata è una cosa che non piace, e questo è molto più frequente nella psicologia femminile (non me ne vogliano le dolcissime signore che popolano questi luoghi)... il gioco può durare mesi, anni, fin quando non sei tu che decidi di romperlo e non giocare più, e lo puoi fare svelandolo oppure imponendo a lei di non farsi più vedere nè sentire ed ignorando qualsiasi tentativo di contatto... questo lo devi a te stesso in primo luogo, perchè in caso contrario entrerai facilmente in confusione (come è accaduto adesso)... i giochi sono meccanismi psicologici molto complessi e bisogna essere molto forti e determinati per romperli... ti invito a leggere il post che ti ho citato ed un grande in bocca al lupo per il futuro a presto
francesco	2009-02-13 20:48:09	CIAO MONICA BENVENUTA IN QUESTO PASSAGGIO OBLIGATO PRIMA DELLA LUCE
monica	2009-02-13 21:09:32	Art, Francesco, Manuela... CIAO RAGAZZI.. e grazie per le vostre splendide parole.. mi sono commossa.. lo so che l barca dei cuori infranti è sempre ben affollata, ma non pensavo di ricevere solidarietà così' immediata..grazie mille ancora.. credo tantissimo nel dono della comunicabilità, siamo esseri in grado di scambiarcie emozioni nel bene e nel male, e sapere che c'è qualcuno in grado di cogliere i miei stati d'animo e di renderli meno pesanti è un grande sollievo.. spero di poter fare altrettanto con voi.. intanto godiamoci la navigata il piu' possibile..
manuela	2009-02-13 21:19:22	Sai Monica, immagina quando scriverai in ogni post una parolina di speranza, ogni giorno una in più, e poi ti accoggerai, mettendole tutte insieme, che la tua canzone d'amore per te stessa sarà composta e fuori ci sarà un sole che ti riscalderà il cuore e tu camminerai splendente come mai..fuori al sole.. spero di poterti dare un senso di vicinanza reale e tu continua a scrivere anche per me..me come te. Domani è la festa degli innamorati :)(così ha deciso la baci perugina tempo fa) e sai che facciamo? andiamo allo specchio e urliamoci TI AMO..quello sì che è per sempre..l'unico dovere,amare noi,per poter un giorno amare dinuovo un angelo speciale. Serena notte...
monica	2009-02-13 21:41:40	Art, Francesco, Manuela... CIAO RAGAZZI.. e grazie per le vostre splendide parole.. mi sono commossa.. lo so che l barca dei cuori infranti è sempre ben affollata, ma non pensavo di ricevere solidarietà così' immediata..grazie mille ancora.. credo tantissimo nel dono della comunicabilità, siamo esseri in grado di scambiarcie emozioni nel bene e nel male, e sapere che c'è qualcuno in grado di cogliere i miei stati d'animo e di renderli meno pesanti è un grande sollievo.. spero di poter fare altrettanto con voi.. intanto godiamoci la navigata il piu'

		possibile..
francesco	2009-02-13 22:41:29	si mi consola saperlo ma vedi il fatto e che sono sposato e con una bambina di 12 anni capisci io ho dato il cuore x la famiglia non mi aspettavo mai capisci mai da mia moglie che prendesse una cotta x un nano separato palestrato tatuato capelli lunghi con la coda e come se niente fosse ci pianta a casa me e la bimba e va a farsi 2 giorni da lui e cosi 1 volta al mese x un anno mi fa paura la notte agitazione ipensieri fumo piango giro x la casa pens e penso e non dormo vorrei addormentarmi adesso dormire diretto fino domani mattina fare un bel sogno che bello svegliarmi edire e stato un brutto inqubo da quando ae iniziata questa storia e quasi 2 anni che dormo male del tradimento lo scopro da qualche mese e allora non dormo x niente e non ti dico in che condizioni lavoro che combino cazzate un lavoro lo anche perso ecco e intanto stasera non e ancora rientrata x non afrontarmi arriva quando vado a letto domani mattina presto parte SIGNORE tu mi dici INQUESTO MONDO FRACESCO SOPPORTA LA SOFFERENZA SE VUOI LA GIOIA DI LA. OK VA BENE MA NON PUOI DARMi UN ACCONTO DI QUA NON AVRAI INTENZIONE DI FARMi INVECCHIARE PIANGENDO DAI SU ADESSO BASTA MA CHE CAZZO DI SAN VALENTINO.
Ans	2009-02-13 22:46:00	guarda che è lei che se ne deve andare da casa. vai da un buon avvocato altrimenti quella ti lascia non solo da solo ma anche in mutande, fallo fino a che sei in tempo. in queste situazione prima i tuoi diritti e poi il dolore. Ascoltami che io ci sono già passato.
monica	2009-02-13 22:58:37	francesco, prima di risponderti, sono andata a leggermi un po della tua storia e quello che ti sta accadendo. non ho mai vissuto una situazione simile, non sono mai stata sposata e non ho filgi quindi sicuramente non posso di capire in fondo la tua situazione. ma quello che ci accomuna in questo momento è la sofferenza per l'amore perduto, in questo posso capirti, so quanto è dura e credo sia inutile dirti che solo il tempo guarirà le tue ferite..ma io credo che il tempo vada anche aiutato, Senti, prendi un foglio di carta dividilo in due parti, da una parte scrivi i pro e dall'altra i contro circa la tua convivenza con tua moglie. alla fine vedrai che i contro supereranno i pro di gran lunga ed allora ti renderai ancora piu conto (perchè secondo me già lo sai) che la cosa migliore per tutti e soprattutto per te e per tua figlia sia quello di dare respiro a questa situazione. l'unico modo che hai di farlo è secondo me quello di cercare un posto per dove vivere, dove sfogare il tuo dolore lontano da tua figlia, tenendo ben presente che hai la grande fortuna di essere padre e come tale devi essere esempio di amore per la tua splendida bambina.. ma non puoi farlo respirando l'aria di dolore che vivi attualmente,, devi purificarti e credimi solo allora sarai in grado di percepire le occasioni di ricostruire la tua vita che ti stanno aspettando fuori dalla porta..ti prego valuta bene la tua situazione...
monica	2009-02-13 23:01:26	molto bello pensarlo.. grazie per le parole.. ti auguro una serena notte anche a te.. a presto
paperino	2009-02-14 00:38:22	Ciao Francesco, anche io ho vissuto una storia simile alla tua con Lei che mi costringe a vivere da separatoin casa... (anche io ho una figlia di 14 anni). Sono passati due anni da quando me ne sono andato dalla NOSTRA casa. Nei tuoi racconti parli di sofferenza ma non sento ancora rabbia, la mia è tanta e penso che sia più giusta la mia reazione. Che situazione atroce!! io ancora dopo due anni non riesco a venirme fuori... sono veramente a pezzi... cerco in tutti i modi di trovare una sequenza logica ha quello che mi è capitato ma finora non l'ho trovata. L'unica cosa che ho capito è che non si può costringere un'altra persona ad amarti e pertanto essendo libera di scegliere può decidere di non amarti più. A volte penso che ci sia della magia in una relazione e nel momento in cui qualcosa si spezza si rompe anche l'incantesimo. Un abbraccio

		da Paperino.
francesco	2009-02-14 05:08:23	si si e proprio cosi grazie monica .e brutto sai mi sento un vuoto dentro il petto non mi merito questo dolore che cosa o fatto di male basta sono stanco di piangere quando finisce aiuto
francesco	2009-02-14 05:32:37	paperino di rabbia ne o tanta da vendetta che tremo e ce lo con tutta la categoria rovina familie senza cuore non si toccano le donne sposate cazzooooooooo ti rendi conto il suo tipo a gia rovinato una familia la sua e ora lo sta facendo con la mia e non ti dico le calunnie che sto subendo un complotto capisci perche due si arrapano sessualmente arrivano a tale cattiveria e io non so come cazzo difendermi. questo e un mondo perverso e fa schifo va distrutto e rifatto nuovo.
francesco	2009-02-14 09:16:45	buon giorno a tutti amici miei stamattina mi guardo allo specchio non mi pare di avere 50 anni le lacrime fanno ringiovanire mia figlia mi a messo la crema antirughe sto pulendo tutta la casa lei si sta preparando x partire ilsilenzio vige sto pensando di lasciagli fare liberamente questa avventura sperando che si penta .
Mario	2009-02-14 10:03:56	Ciao Art, grazie per aver risposto, ho letto quanto mi hai suggerito, è vero che la psicologia fa brutti scherzi e ti induce ancora a cadere in errore. Io non voglio cadere in nessun tranello e ne essere il goco di nessuno. Oramai sono deciso e determinato, ho le cose si fanno o non si fanno e non ho voglia di aspettare le comodità di nessuno, oppure essere vittima di coprire dei vuoti. Però ancora ti chiedo, visto che ho letto la guida per uscire fuori da una delusione, devo dargli la possibilità di ritornare? Altrimenti ciò che è scritto nella guida sarebbe un controsenso, perchè a un punto c'è scritto "Se lei ti vuole veramente bene ritornerà." Lei per il momento non tiene nessuno, sono io che non riesco più a tollerare le sue indecisioni, perciò ho deciso di troncarsi qualsiasi contatto il quale per me sarà possibile solo se si torna ad essere due persone che si vogliono bene con sincerità ed essere leali. Ti chiedo solo una cosa: Cosa devo fare se lei si ripresenterà di nuovo con messaggi o telefonate, cosa devo dirgli. Un abbraccio
art	2009-02-14 10:54:06	Mario... fare qualche telefonata e chiedere come stai o mandare un sms non significa ritornare... ritornare significa prendere un impegno, senza dubbi, senza indecisioni, senza stare lì a sondare il terreno ed annusare
Mario	2009-02-14 11:24:41	Sono d'accordo, tanto sono sicure che lei tenderà ancora di fare il suo gioco, in questo momento mi ha anche inviato un messaggio di San Valentino. Le ho risposto come da persona giusta.Ma che cavolo devo fare?
art	2009-02-14 13:26:06	mario... se vuoi continuare a giocare con lei rispondile... se vuoi interrompere il gioco non farlo... se poi lei tornerà da te e ti dirà CHIARAMENTE che vuole riprovarci, allora ci penserai...
manuela	2009-02-14 16:42:08	Per favore mi commentate questo sms arrivatomi ieri ?..al quale non ho risposto perchè GAME OVER..eccolo.. " ti ho molto pensata in questi giorni,ho pensato a tante cose.sicuramente tu mi hai amato tantissimo e me ne hai dato tante dimostrazioni.forse la mia decisione è stata affrettata dettata da una gran dose di paura.non so. so solo che difficilmente troverò una donna che mi abbia amato,o ami come te.Spero tu possa perdonarmi un giorno." io mi aspetto che mi ricerchi per il Suo bene. Aiutami a capire mi serve un parere oggettivo. Grazie mille
art	2009-02-14 18:18:16	Manuela sarò duro :) è la classica storia, la classica frase, credo sia inutile aggiungere altro... non sai quante volte ho sentito parole di questo tipo, epergiunta con la stessa formula, ed ero lì a riempirmi di speranze, ad illudermi.... l'amore ha bisogno di concretezza, dell'amore vero non si ha paura: si viene semplicemente trascinati... probabilmente si pentirà della tua scelta ma per amor di dio manu, non lo stare ad aspettare, sennò vi mettete a

		giocare e sono dolori un abbraccio e buon fine settimana... svagati, esci, fai conquiste :=)
art	2009-02-14 18:20:55	francesco, adesso creda sia arrivato il momento di asciugarsi le lacrime e prendere in mano la tua vita e con essa il tuo futuro, qui hai avuto pareri da persone che hanno più o meno vissuto la tua stessa situazione, i pareri sono unanimi: distacco totale! Ti auguro cmq un buon fine settimana e che la prossima cominci con uno spirito meno vittimistico :) a presto
art	2009-02-14 18:24:10	ah manu, un'altra cosa, sono sicuro che quello che ti ho detto lo sapevi anche tu, solo volevi sentirtelo dire :) un abbraccio grande
	2009-02-14 18:36:29	e vero art lei non ce sono in casa con la bimba sereno tranquillo grazie art mi fa bene sentire parole di verita .non so se leggi la bibbia leggiti RUT quello e il mio destino .ciao buona domenica amico mio
manuela	2009-02-14 18:50:18	Ciao grazie per la tua risposta..io so solo che se ami non te lo chiedi neanche, lo vivi..so che non torna e forse se non torna non era nel mio destino...sai uscire ora non mi va,preferisco stare meglio e poi avere voglia di truccarmi e altro.ora sarei solo invidiosa della vita che vedo intorno a me. oggi avrei dovuto ricevere in regalo un anello, il mercoledì e tutti i giorni prima mi riempiva di ti amo...poi ti lascio il giovedì..per confusione...è dura e leggere quel messaggio mi ha tolto la speranza..ora si che fa sul serio..e mi dico che devo andare avanti. ha scelto di abbandonarmi,di lasciarmi sola e due minuti prima dell'abbandono aveva giurato che mi amava, credevo scherzasse,credo sfiori la patologia perciò non metterei la mano sul fuoco sulla fine e forse è peggio. Grazie
manuela	2009-02-14 18:55:20	Volevo sentirmi dire che sarebbe ritornato,se no non avrebbe scritto "scelta affrettata"..volevo che a San Valentino qualcuno mi dicesse una bugia..grazie per non averlo fatto...la conoscenza rende liberi.
art	2009-02-14 19:51:33	:(manu, io ti ho detto la mia, cmq è un parere e neanche da prendere come una verità universale... non posso dirti che non tornerà (è già tornato una volta, potrebbe tornare ancora e ancora e ancora), se conoscessi meglio entrambi forse potrei azzardare un'ipotesi che comunque resterebbe tale... ho solo tirato fuori dalle mie esperienze un ricordo legato alle parole che lui ti ha detto, ma lui non è la persona con cui sono stato io, magari le ha usate con una sincerità diversa... se ti fa stare bene pensare che tornerà, allora credici, se vuoi davvero che lui torni, allora credici, se invece sei stanca di tutto questo, stanca dei giochi, stanca di essere "colei che ama di più" allora decidi che non ne vuoi più sapere... ci vorrà tempo, ci vorrà sangue e sudore, presto o tardi accadrà... la prima volta che ho avuto una delusione d'amore ho sempre voluto credere che fosse finita lì, poi lei tornava, stavamo insieme un paio di settimane, e via di nuovo fuori, ed io a credere che era finita, poi lei tornava ancora e così via, per almeno 5 volte mia cara manu, solo che l'ultima volta ero stanco, ed ero anche totalmente disamorato... prima o poi passa, sta a te stabilire, in base alla tua esperienza, se è il caso di continuare a sperare o se magari puoi liberartene subito in modo che possa essere pronta a ricevere l'amore di una persona che ti merita davvero... un abbraccio grande... esci, vai in giro, non fare come me che me ne sto a casa anche oggi con le cuffie e la chitarra....
art	2009-02-14 19:53:35	buona domenica anche a te francesco, se passate la serata in casa ti consiglio (se non l'hai già visto) di vedere Wall-E della Disney/Pixar... sia tu che la bimba vi divertirete un abbraccio
manuela	2009-02-14 20:07:50	anche io sono a casa..ascolto musica e leggo..e scrivo di me su tanti fogli colorati...credo alle tue parole,non so perchè visto che non ti conosco...sai prima di leggerti ho fatto un regalo a me...cancellato numero..quel msg..non merito confusione,magari è in dolce compagnia e che sia felice, ho deciso di

		lasciarlo anche io..lo lascio libero e lascio la mia mente riposare,credimi sono stanca del dolore..ho scritto una lettera a lui, dove mi congedavo anche io, augurandogli di essere sereno ma di non ritornare..quella lettera non la riceverà mai..è mia, nel mio baule che raccoglie oggetti da circa 33 anni (mia età :) :) e prego quel Dio, che assume nomi diversi in ogni cuore di farmi soltanto dormire bene anche oggi e di proteggermi...da chi non mi ama.Farà male uguale ma dovevo lasciarlo andare anche io.. Buona serata e grazie per il tempo che mi hai dedicato
art	2009-02-14 20:23:26	sai manuela, ci sono persone che quando descrivono la loro tristezza ti si stringe il cuore in una morsa, avverti il peso del loro vuoto e assorbono un pò di quella forza vitale che cerchi di tenere sempre viva in ogni momento della giornata... leggendo invece come descrivi il tuo dolore, non so perchè ma ho una sensazione più vicina alla tristezza e alla malinconia che all'angoscia associata al senso di vuoto, nelle tue parole c'è una forza speciale che trasmette e trasferisce voglia di vivere, e per questo ti ringrazio... che sia una notte serena... un abbraccio
manuela	2009-02-14 20:40:50	Ti svelo un segreto..forse quello della felicità..sono una maestra di giorno e di notte volontario ospedaliero (pediatria-oncologia e rianimazione)...per noi sofferenti d'amore il tempo guarirà le ferite ,per altri il tempo che scorre non cancellerà le ferite sciocche del cuoricino, ma cancellerà loro, piccole anime che non proveranno il dolce dolore dell'amore sì perduto ma provato..allora sbatto la testa nel muro,urlo, batto i pugni, ma poi ci sorrido al mio dolore non miavrà, e cerco di alleviare il dolore vero,quello al quale spesso non c'è rimedio..l'unica arma che ho è il sorriso e il mio corpo che abbraccia,tocca,cerca di trattenere loro ancora un pò. Ciò che hai colto è quello che mi ha detto oggi la mia migliore amica,un'anima bella...ringrazio te per aver sentito ciò che ho dentro..e te per aver creato questo piccolo mondo perfetto..serena notte
lunetta81	2009-02-14 21:26:44	manuela! ti sono vicina :))) sto tanto male pure io...di dove sei? ragazzi...siete fantastici..non finirò mai di dirvelo. art il tuo sito meriterebbe di essere conosciuto in tutto il mondo
art	2009-02-14 21:30:02	manuela... mi inchino :=) la tua naturale attitudine al positivo ti mette al sicuro da ogni tragedia... dolce notte
art	2009-02-14 21:31:46	lunetta... grazie mille per il complimento, questo spazio sarebbe rimasto solo un mucchietto di parole scritte per dare un senso ad una sola esperienza se non ci foste stati voi, quindi il grazie è tutto per le belle persone che ci sono qui una dolce notte e in gamba
manuela	2009-02-14 21:46:15	Ciao piccola luna :)..sono di Napoli e vicina anche io a te...stiamo male certo, ma per favore non sprechiamo tempo..la vita non aspetta,concediamoci ancora un pò di tempo e malinconia,non sentiamoci in colpa se riusciamo ancora a vivere senza il "nostro" amore(???)...noi qui e loro?...che siano felici e che la loro decisione li scaldi anche stanotte.io mi faccio scaldare da un pupazzo,il classico orsetto,lo trovo più dolce e lui è qui con me..chissà quanto calore riceveranno loro :) :) Tieni duro...oggi è un giorno in più..serena notte
manuela	2009-02-14 21:55:53	Auguro una dolce notte a tutti e vi stringo forte, vado a letto al caldo,con un sorriso ,e il merito anche oggi è di questo "luogo" e delle luci che ci sono dentro.. noi.
Gloria	2009-02-14 23:38:41	Buona notte a tutti voi che, insieme al mio pianoforte, avete riempito lo spazio vuoto di questa giornata. L'ultima del nostro passato, domani la prima del nostro futuro. Un abbraccio forte forte.
io non sono io	2009-02-15 12:00:16	Cari amici oggi mi sveglio un po meglio di ieri. Trascorro giorni in cui non riesco quasi ad alzarmi dal letto a giorni in cui mi convinco che non posso lasciarmi andare così perchè sono passati 12 mesi. Ieri però proprio non mi andava di

trascorrere la serata con amici e di parlare con nessuno, avevo bisogno di tranquillità, avevo bisogno di non stare tra la gente o nei luoghi che potevano ricordarmelo e allora ho trovato le braccia di mia mamma e tra quelle mi sono addormentata. Ieri ho cercato di non pensarlo o di non immaginare, ma è stato proprio impossibile e oggi è un altro giorno.....buona domenica a tutti!!

manuela	2009-02-15 13:40:12	Buongiorno compagni di viaggio..vorrei rendervi partecipi di un episodio che mi ha coinvolto stamattina,il titolo è IL PRIMO RESPIRO DOPO IL MIO LASCIARLO ANDARE.. Mi sono svegliata alle 6,ero triste come se fosse finita ieri,è così,visto che mi sono tolta dal ruolo di colei che aspetta e ho detto al mio cuore di lasciarlo andare via,di vivere davvero da sola ,come lui ha scelto che io sia, senza lui.Iniziavo a sentire quel vuoto,quasi tremavo,allora mi sono detta "ehi ma ricorda che facevi tempo fà e non potevi fare più, perchè se al tuo amore non andava a genio si sentiva male e se le crisi aumentavano la colpevole eri tu (epilessia)" allora mi sono messa una tuta e ho preso l'auto,e mi sono detta "beh sei sola ora,vedi che effetto fà,o muori o resisti" ho guidato fino al mare,volevo fare colazione in un baretto vicino alla spiaggia e vedere l'alba,l'unico spettacolo che mi conferma l'esistenza di Dio (abito a 3 minuti d'auto dal mare)..ore 6.35,arrivo, il bar è chiuso..fantastico!!!! scendo in spiaggia,credo ci siano stati 2 gradi,noto un pescatore,mi avvicino e lui stupito mi chiede il motivo della mia presenza, a quell'ora e con quel gelo...gli dico qual'era la mia intenzione e con un sorriso gli confesso anche che il bar chiuso(ci andavo anche prima quando ero single,mai stato chiuso a quell'ora) era la conferma della sfiga che mi perseguita :) lui si alza ,prende dalla sua borsa un thermos con del caffè e una pila di bicchierini monouso (aspettava di condividere con qualcuno il suo caffè..ci eravamo incontrati al momento giusto)..me ne offre e in silenzio bevo il caffè più buono del mondo e arriva l'alba... E ditemi se non esistono i miracoli..respiravo dinuovo da sola.... Buona domenica a tutti..vi abbraccio
manuela	2009-02-15 13:56:22	Ciao..mi piacerebbe sapere il tuo nome (perchè esisti ancora..) per dedicarti un pensiero positivo che ti dedico comunque, ma ti invito a riflettere sulla necessità di prendere in mano la tua vita ora,le braccia di tua madre saranno sempre il tuo porto,l'unico sicuro..hai tanto da fare ancora ,non fartelo togliere dalla tua mente.Ti sono vicina e qui, se avessi bisogno anche di me...
io non sono io	2009-02-15 14:04:43	Grazie mille Manuela e soprattutto grazie per i bellissimi interventi che ci doni, dopo aver letto quello precedente mi hai dato la speranza che anche a me un giorno possa succedere un piccolo miracolo. Grazie a te e grazie a tutti per quello che scrivete e per la speranza e il sostegno che mi donate.....Luana
manuela	2009-02-15 14:25:59	Luana..bellissimo nome, grazie a te per leggermi..e ti sarei grata se riuscissi a sentire la vita che hai intorno,ti sei concessa tempo va bene, ma sai, che tu sia ferma,in stand by,non lo farà ritornare (se proprio deve eh!!!)e nella vita tutto ha un senso, ora ci sei ancora tu, la tua mamma ,quella che per magia ti fà addormentare meglio e ti ha dato la vita e non togliertela da sola,respira,per favore..fallo per lei,per una donna che ad una sconosciuta che lo chiedeva, ha detto il suo nome... LUANA...che fosse già questo un piccolo miracolo? sento proprio si....Ciao LUANA
io non sono io	2009-02-15 14:44:48	Spero vivamente di trovare la forza per prendere in mano quella vita che ho lasciato la, a quel famoso 28 febbraio del 2008. Già....lo devo non tanto a me stessa ma a lei, la mia mamma, l'unica persona che non mi abbandonerà mai e poi spero che tutto questo dolore possa rendermi una persona migliore, più forte e maggiormente preparata per quello che la vita in futuro mi riserverà. Spero di farcela.....lo spero e lo sto dicendo con il cuore che adesso sembra esplodermi nel petto dal dolore. Grazie per le tue splendide parole e spero tu possa trovare una persona che sappia capire quanto speciale sei....un

		abbraccio grande!!
manuela	2009-02-15 15:24:37	Luana...lo DEVI a te e MAMMA (parola splendida) e anche a me ora..rileggi la guida di ART,i nostri pensieri,ascolta tua mamma..e se ora non riesci a credere a ciò che leggi ,fai come me..agisci secondo un atto di fede..é VERO ciò che ti dicono e i modi di superare il dolore che FINIRA' è CERTO,ogni giorno rileggo tutto e ogni giorno c'è un briciolo di verità in più.Sai anche io come te mi sento come sulle montagne russe, le adoravo da piccola e ora me le faccio piacere :),penso,immagino ciò che non si è realizzato ma sai ultimamente mi chiedo se poi davvero sarebbe stato così' bello come immaginavo, l'AMORE è condivisione,forza,impegno,PRESENZA, l'AMORE,quello destinato a noi,NON VA VIA...arricchisce,dona gioia,speranza, CI FORTIFICA,ci accompagna ogni giorno,nella mente nel cuore,non ci lascia sole...NON VA VIA...non ti lascia vivere lontano da lui con il rischio di perderti..L'AMORE TI TIENE VICINO....dimmi se in questo che leggi trovi motivi validi per continuare a soffrire..il tuo amore (da notare è in minuscolo :))e il mio dove sono.??..stiamo comunicandoci io e te il nostro dolore...L'AMORE,quello reale per te, noi, non ti farà arrivare a questo,non ne avrà bisogno..NON ANDRA' VIA..e tutto sarà gioiosamente semplice. Luana aspetterò con te quell'alba che ho visto stamattina, e aspetterò con te che il nostro dolore diventi bagaglio di esperienza e aspetterò con te che tutto passi..ti abbraccio forte
manuela	2009-02-15 16:06:54	Luana vorrei suggerirti un giochetto che ho provato qualche giorno fà...e credimi ha avuto risultati inaspettati..l'ho inventato io (forse esisteva già boh :). allora, ho provato a scrivere su di un foglio come era finito il mio amore,cosa mi aveva detto,come si era comportato,ma invece del suo nome ho messo la parola AMORE..alla fine è per questo no che soffriamo? per l'AMORE PERDUTO. Qui trovi il risultato del gioco,ciò che è comparso sul foglio: AMORE mi ha lasciato,(la seconda volta)dice che non sa cosa prova AMORE mi ha detto di fare la mia vita,magari ritorna,ma non lo sa AMORE mi ha detto che dovrei essere diversa AMORE mi ha detto che si sforzava di stare con me AMORE voleva regalarmi un anellino,ma poi mi dice che non è più il caso AMORE mi dice vieni a vivere con me, poi forse non è il caso AMORE mi dice che sono speciale e non è capace di darmi ciò che merito AMORE mi dice è meglio se ti lascio prima ti amavo da morire,ora boh.. AMORE non mi dedicava più una frase dolce AMORE non mi stringeva più a lui nel letto,diceva che non poteva girarsi bene AMORE mi disse che aveva detto una cosa brutta per vendicarsi,non avevo risposto al telefono AMORE...quando mi lasciò l'ultima volta e mi permisi di versare due lacrime e gli chiesi di abbracciarmi un attimo ,mi rispose NON ABBRACCIO UNA PERSONA CHE FA' COSI', Rileggendo tutto, ho capito che quel sentimento che rivolevo, il mio amore perduto,forse non era l'amore che avrei voluto celebrare su di un altare..il suo nome e la parola AMORE non avevano legami..nessuno. un bacio
Gloria	2009-02-15 16:44:25	ciao a tutti... avrei bisogno di un consiglio... Giovedì il mio ragazzo mi ha lasciata perchè dice che lui ha difficoltà a venire al mio paese,ke si trova a 3 km dal suo,per vederci e stare insieme. Lui purtroppo ancora non ha la patente e nemmeno io,ma deve chiedere sempre il passaggio ai suoi amici... All'inizio ci vedevamo 1-2- volte la settimana perchè il suo amico andava dalla sua ragazza,quindi noi con l'occasione ci vedevamo. Eravamo insieme da 3 mesi,non sono tanti xo io ero veramente affezionata a lui. Sto davvero male,non so cosa fare,non mangio da 4 giorni,non faccio altro che pensarlo e star male e anche lui mi ha detto che in questi giorni non sta con la testa... AIUTATEMI VI PREGO NON SO COSA FARE....GRAZIE MILLE!
francesco	2009-02-15 16:47:17	ciao come state tutti bella giornata oggi sono stato a teatro con la bimba .e o una sensazione come se qualcuno mi sta guidando o proteggendo .che ne dite

Gloria	2009-02-15 17:19:05	Ciao, Gloria sono l'altra Gloria, sei molto giovane forse ti conviene almeno mangiare. Un bacio
Gloria	2009-02-15 17:22:26	mi si è chiuso lo stomaco davvero... non so cosa devo fare.sto malissimo....
io non sono io	2009-02-15 17:41:05	Grazie Manuela. Quell'elenco che hai stilato abbiando tutto quello che non andava alla parola amore è come se lo avessi scritto io e da questo posso capire, anzi allora lo sapevo già ma ero così presa che speravo che le cose potessero cambiare. Ero io a non voler accettare il fatto che non era mai stato "subito" per lui , tra noi, dall'inizio. Mi affido a Dio, prego che possa aiutarmi e soprattutto prego che un giorno possa darmi la forza per riuscire, non a dimenticarlo, perchè le cose importanti non si dimenticano, ma a perdonarlo.....buona domenica e un abbraccio grande.
manuela	2009-02-15 18:01:06	Ciao Gloria..beh leggendo ciò che hai scritto mi rendo conto che effettivamente se tieni tanto a qualcuno è un problema non avere più il passaggio in auto e l'unica soluzione è lasciarsi..Gloria ma che dici?...ehi mangia..sei impazzita ?non ti v`a ? . sforzati!!!!.certo se vai in paradiso espierai le colpe per abitare così lontano,ti prego giovane amica non scherzare con la tua salute,se non mangi a lui non cambia nulla..la vita scorre uguale purtroppo e per fortuna, anche senza te,me lui.....Non c'è con la testa il tuo lui? Lo credo anche io..e tu vuoi fare lo stesso? Hai tempo e alternative al dolore,te lo dice una che crede di non avere più un cuore al momento,ma sà che passerà,che pochi gioni fà prendeva le aulin sperando che il dolore passasse (sul serio)..poi la vita si risveglia e ti rendi conto che non puoi lasciarti andare al dolore e prolungarne le conseguenze.soffri ora, ma ragiona, e inizia a progettare la tua salvezza non puoi e non devi fare altro . . Scegli tu almeno ora..rifletti..e mangia, il tuo corpo e salute ,con lui non c'entra.Forza Gloria
Gloria	2009-02-15 18:11:25	grazie mille manuela,spero d farcela e spero solo che lui possa ritornare al più presto perchè io lo amo ancora!
manuela	2009-02-15 18:31:54	Certo amalo ancora se ti v`a..ma rifletti su tutto e rileggi ciò che hai scritto...rifletti e abbi cura di te..e ti prego non cercarlo,non farti del male e leggi ciò che dice Art...se l'amore deve ritornare lo farà in modo naturale senza forzature da parte tua.Ora non pensare al futuro,progetta il tuo, un'ora alla volta, e voglio leggere cosa mangerai a cena..non perdere di lucidità,non serve. Ti abbraccio e ti auguro che accada ciò che è meglio per te davvero, di solito accade così per le questione del cuoricino.Sorridi...un pò...
manuela	2009-02-15 19:19:12	Ciao... io dico che quando il cuore si apre al mondo, tutto ci viene incontro e lasciarsi guidare con consapevolezza dalla vita è spesso la soluzione migliore,quello che era lì a portata di mano ma soltanto ora ci è evidente, bello leggere parole serene da parte tua,spero continuino.Buona serata
Mario	2009-02-16 10:42:20	Ciao Art, come ti dissi non ho voglio di giocare e far giocare anche a Lei, ma a volte per prendere delle decisioni bisogna avere le idee molto chiare. So che Lei forse vuole giocare,cercando di tenermi legato a Lei non facendomi allontanare. Il fatto è che se una pesona mi invia un messaggio essendo, io, una persona molto educata gli rispondo, ovviamente sono le risposte che contano. A volte però non bisogna essere subito drastici e chiudere la porta in faccia alle persone, bisogna anche capirle, tenendo conto delle situazioni personali, delle posizione dei due soggetti che fanno parte della relazione e tante altre cose. Certo è che io non ho voglia più nemmeno di vederla, per come si è comportata, e sto facendo di tutto per non vederla, e i suoi messaggi mi danno anche fastidio. Però se una persona dopo tanta assenza nel giorno di San Valentino ti scrive: " Le vicende della vita ti portano a tanti incontri, ed io ho incontrato te, con cui ho condiviso momenti di amore che mi ahnno stravolto la vita indimenticabili, che questo silenzio tra noi non potrà mai

		cancellare e che porterò con me per tutta la mia vita. Buon San Valentino", un significato a questo mes bisogna anche dargli. Le ho risposto che il San Valentino per me è tutti i giorni dell'anno vedentola tutti i giorni. Lei ancora mi scrive dicendomi che ci saremo sentiti prima che il silenzio ricadesse di nuovo su di noi. Ci siamo sentiti ieri, abbiamo parlato del più e del meno, non ho voluto preceptare, e le ho solo detto che sarebbe opprtuno incontrarci per parlare un po, e lei mi ha risposto di apsettare un po, accettato da parte mia.Ovviamente, non ti nascondo che non me la sento più di andare avanti, perchè non è mai chiara, e non so interpretare quello che mi ha scritto e se è tutto un gioco per non farmi allontanare da lei. Ua cosa sonocerto che non ha nessuno e ne altri interessi. Mi farebbe piacere ricevere una tua interpretazione, se devo chiamarla quando mi dirà di farlo, e se devo rispondere ai suoi messaggi. Ancora devo dargli possibilità di ritornare se lo vuole spontaneamente?
francesco	2009-02-16 11:49:59	ciao art parto vado via 2 mesi x lavoro gli odetto a mia moglie che non mi interessa piu niente della loro storia d amore e che voglio essere io lasciato in pace . mi a risposto che non cera bisogno di insultare il suo tipo x che voleva parlarmi io sono stato zitto e lei si e innervosita .
MARILUCA	2009-02-16 13:35:55	BRAVISSIMO, REAGISCI A QUESTO MODO STUPIDO DI LEI. ORA VEDRAI CHE SE CONTINUI AD ESSERE PIU' FIDUCIOSO DI TE E DELL TUE AZIONI, LEI INIZIERA' A STARE MALE. TI SONO VICINO
francesco	2009-02-16 14:49:43	mariluca non mi conosci io non sono di questo mondo. lascio elaborare dentro me setacciare spurgare scavare pulire .fino quando sale a galla tutta la zozzura dell uomo animalesco e rimane lessenza la forza la luce l origine .sarebbe il compito di tutti
art	2009-02-16 17:10:29	manuela... non sai quanti episodi di questo genere mi sono capitati lungo la via per santiago questa estate... sono sempre convinto che chi sa raccogliere una delusione nel modo giusto troverà sempre delle esperienze alternative illuminanti, magari tante piccole cose come quella successa a te, che però ti riempiranno il cuore di emozioni e di gioia... ti sembra quasi che non "sentissi" da chissà quanto tempo: è la bellezza dell'animo umano che ha in sè tutte le facoltà per rialzarsi da qualsiasi bastonata un abbraccio e condividi pure tutte le esperienze che vuoi, anzi, se ti va di tirarne fuori un post puoi scriverne uno (basta cliccare su Scrivi nel blog e leggere le istruzioni :))
minimè	2009-02-16 19:25:12	si certo... ho detto poco tempo fà che ne ero fuori... NON E' ESATTAMENTE COSI'... non sto male come prima... ma i ricordi mi perseguitano... non c'è nulla che non mi faccia venire in mente lui... ora hanno messo su SADE... e ogni singolo secondo mi ricorda le situazioni che abbiamo vissuto con questa canzone... ed è davanti a me come fosse appena accaduto. Credo di essere una caso patologico... non sono mai riuscita ad applicare la regola del NO CONTACT.. o perlomento... ho cercato di farlo ma non ci sono riuscita. E adesso... a distanza di quasi un anno... mi ritrovo a frequentarlo col numero in mano. Eh, si... perchè c'è la fila davanti ... e lui ha tempo per me solo con i tempi e le modalità che decide lui. Ci vediamo stasera? Si certo... E non rifiuto mai... perchè poi chissà quando lo rivedo... Quanto deve toccare il fondo il mio disgusto, perchè muoia in me la voglia di lui? Silenzio assoluto tra un incontro e l'altro. Totale silenzio... un'agonia di rassegnazione... nessun mess nemmeno per dire: "è stato bello"... Niente di niente... nulla assoluto.... Quanto devo scendere ancora? Non riesco ad odiarlo e non riesco a farmi schifo... Tutto quello e tutti quelli che ci sono stati in mezzo fin'ora non sono serviti a CANCELLARLO. Non mi libero più di quest'ombra che mi perseguita... Arrivo nel mio letto, spengo la luce... e di nuovo ritorna... e di nuovo la sua immagine, le sue parole, i suoi gesti... Non sono per niente forte... sono debolissima... e

		lui è sempre più forte di me. Malattia inguaribile... cesserà solo di fronte ad un'altra passione che non so nemmeno se mi accadrà mai più....
francesco	2009-02-16 20:20:19	art ma che cacchio mi ai fatto che mi sento così libero .ragazzi ce una news a messo due confezioni di calze autoreggenti nel primo cassetto in vista .e ma scapa de rit.il gioco comincia a piacermi tranquilli che non faccio il geloso spaccatutto.anzi ma riscapa de rit..
art	2009-02-16 20:32:27	francesco... per carità... hai fatto tutto da solo, qui ognuno di noi condivide le sue esperienze e cerca di dare un significato ad inevitabili meccanismi che poi solo individualmente possiamo essere capaci di spezzare... la conoscenza ci rende liberi, liberi di poter decidere se continuare a giocare (ovvero cullarci nel dolore), o di cercare un nuovo inizio... credo che ogni persona sana alla fine scelga la seconda strada, con tutto il dolore e le ricadute necessarie, ma alla fine le risorse le abbiamo già dentro, bisogna solo saperle utilizzare... questa piccola comunità nata intorno al mio post può fungere da piccola spinta, il resto tocca pur sempre a te... un abbraccio e grazie comunque per le tue parole
art	2009-02-16 20:44:27	minimè... lieto di ritrovarti qui... come ho pocanzi scritto a francesco solo tu hai la forza per uscire da questo gioco, perchè sai che si tratta di un gioco vero? Ed in questo gioco il tuo tornaconto è quello di poter continuare a ripeterti: lui sarà l'unico ed io non troverò mai più niente di meglio... devi cercare di liberarti di questo schema, so che è difficilissimo e che di sicuro sono le tue esperienze passate a condizionare l'andamento di questa corsa al massacro, però parti sempre dal presupposto che una relazione d'amore vera è un'esperienza di gioia e di felicità che deve sempre essere accompagnata dalla certezza di poter contare sull'altro e di poter costruire un futuro insieme... mi dispiace essere brutale ma il no contact è un percorso obbligato nella tua situazione, ti devi sforzare di farlo: se lui ti cerca ignoralo, se lo incontri non guardarlo neppure, se devi necessariamente stare a contatto con lui imponiti di credere che sia un'altra persona... devi imparare a rinunciare ed accettare lo status quo del vostro attuale rapporto, solo così i tuoi occhi potranno aprirsi ad altro, fino ad allora non riuscirai a vedere altro se non un'ossessione... lo so che non fa più male come prima, che pensi: mah, quasi quasi posso anche reggerla questa situazione, ma è proprio questa la fregatura... quando soffri troppo allora vuoi smettere di soffrire e fai di tutto per questo scopo, quando non soffri abbastanza invece puoi sopportare meglio... ed è lì l'errore... ragazzi, i veri problemi arrivano quando ne sei fuori, perchè sei lì con te stesso a pensare: ma prima mi sentivo più vivo... non hai altro da fare minimè che recuperare il piacere di stare in tua compagnia, sola, per tutto il tempo che sarà necessario, o investire in una nuova relazione, anche sforzandoti di farla funzionare, vedrai che le cose cambieranno... qualche tempo fa mia sorella, che mi è sempre stata utilissima in questione di questa natura, mi ha detto: le persone che ci hanno fatto soffrire molto sono le più difficili da dimenticare... è vero, questa consapevolezza però deve aiutarci a comprendere che siamo ancora una volta dentro un meccanismo, un gioco, che questo sentimento non è più autentico ma solo l'ombra pallida di quello che abbiamo provato... ti basterebbe passare più di 2 settimane con lui come coppia per capire che non avreste più una sola possibilità di tornare a stare bene insieme... se questa possibilità oggi non ce l'hai, beh, allora prova a fidarti di chi ci è passato e ti dice che le cose stanno così... un abbraccio
manuela	2009-02-16 21:55:43	Basta cogliere i segnali....come l'alchimista...se dovessi scrivere sul blog lo farò scrivendo di me slegata dal mio dolore..oggi lui mi ha chiamata chiedendomi di vederci perchè LUI voleva riprovarci e io finalmente avevo riavuto quello che volevo..ma sapete non era più il mio amore, e per rispetto alla mia vita

non gli concederò altre occasioni..sono stanca di tutto il dolore che non va associato all'Amore e non voglio mettermi alla prova nel vedere quanto ancora potrei sopportare. Avevo aspettato tanto questo momento ma quando il mio cuore lo ha lasciato andare, davvero è stato così,non ero felice di sentirlo ne di rivederlo..il cuore conosce tutte le cose. Per la prima volta ho sentito che L'amore con i giochetti,con i tira molla, con il dolore non c'entra nulla. Fatemi gli in bocca al lupo per il mio cammino finalmente sola..ora riesco a scriverlo e dirlo davvero SOLA..e non mi fa paura.Dolce notte a tutti.....

Gloria	2009-02-17 00:50:22	Minimè stai attenta ti prego, per non avere coraggio io ho trascinato così una storia per dodici anni, contando i giorni tra una telefonata e l'altra, tra una visita e l'altra., soffendo e non vivendo per dodici lunghi anni. Non uscivo per non perdere una telefonata che puntualmente non sarebbe arrivata, interpretavo ogni possibile sfumatura nella sua voce. Ricacciavo indietro sentimenti e orgoglio. Ho messo la mia intelligenza sotto i piedi, era talmente umiliante che non avevo neppure il coraggio di dirlo agli amici più cari. Non lasciare che la situazione si incancrenisca: tanto prima o poi questo coraggio dovrai trovarlo da qualche parte. Tiralo fuori adesso, non so come, ma non vivere del riflesso della sua presenza nella tua vita. Tira fuori la rabbia. Guarda dritta davanti a te, a muso duro. Puoi farcela. Davvero credimi. Se lui ti ama tornerà ma stavolta fallo aspettare fa che sia lui a stare dietro la porta della tua vita. Se avrà la stessa pazienza che hai avuto tu ma per il triplo del tempo che tu hai aspettato potrai ripensarci: ma a quel punto ti auguro di aver capito, e di sentire ,che chi ti lascia dietro la porta ad aspettare, chiunque sia, non è degno di percorrere la tua strada. Non c'è fascino di uomo che possa valere il rispetto della tua persona. E ti auguro che, a quel punto, sulla tua strada ci sia già qualcun altro a camminare insieme a te. Lo so che non ci credi, non ci credevo neanche io, ma un giorno ti sveglierai e ti accorgerai che per ben 5 minuti non ti sei ricordata della sua esistenza. Buona notte piccola.
Gloria	2009-02-17 01:00:44	Vai Manu. Brava.
Luca	2009-02-17 02:10:16	Salve, per caso questa sera ho trovato i 3 post del blog in questione sui 10 modi per sopravvivere ad una delusione d'amore. Beh lasciate che brevemente vi introduca il mio 'caso': ho conosciuto una ragazza piu' di un anno fa, lei aveva un altro ed io lo sapevo .. la frequentavo con menefreghismo dicendomi: "Mah ... rendo viva la mia vita sessuale, e nel mentre mi guardo intorno". La cosa si e' poi evoluta, e mi sono innamorato di lei. Da guerriero coraggioso ho subito dichiarato a lei cio' che provavo ma lei ha preferito rimanere li' dov'e' con il suo moroso abducendo motivazioni/argomentazioni di varia natura, senza infierire sulla mia autostima (direttamente, perche' indirettamente c'e' riuscita!) Lei tiene alla mia amicizia, io mi sento 'speciale' quando mi chiama e/o ci sentiamo .. dice che non vuol perdersi etc. etc. ... ma non e' questo il punto. Il punto e' che ci sto' male .. perche' ogni giorno ci sentiamo. Si certo quando ci sentiamo mi si schiarisce il cielo, cosi' come quando leggo i suoi sms dove dice che mi vuol bene etc. etc. .. ma lei continua a stare con il suo fidanzato ... e capita spesso che lasci trapelare il proprio coinvolgimento nella sua attuale storia d'amore dicendomi che lui e' l'uomo della sua vita e non si lasceranno mai. Al tempo stesso, quando sono solo .. avverto la sua 'presenza' ... So' che la cosa non va bene, ma non so' come comportarmi con lei. So' che devo chiudere in qualche modo ma non so' come l'unica cosa che so' e' che lei vuol rimanere col suo moroso ... ed io son stato una sorta di 'trasgressione' alle regole. accetto suggerimenti perche' questa domanda mi assilla ogni giorno da un po di

		tempo, tanto piu' oggi che l'ho sentita particolarmente felice sapendo che questa sua felicita' e' dovuta al recente festeggiamento di s.valentino col suo moroso. Grazie.
siria	2009-02-17 09:55:09	ciao a tutti.. sono ancora quà.. saranno passati tre mesi, ed io lo penso ancora. ho sbagliato allora e continuo a farlo, quando midisse che sarebbe stato il ns ultimo incontro gli trovai mille soluzioni per fare in modo che la ns storia nn finisse..mille messaggi per fargli conoscere la vera mè. mille tentativi di rivederlo, a cui lui rispondeva nn riesco, nn è il caso. Poi lo vedo girare intorno ad una, che gelosia, rabbia, cos'ha lei più di me? A volte si alterna la consapevolezza che è stato uno stupido, quindi meglio perderlo che trovarlo, a volte i ricordi le parole le sensazioni di come mi faceva sentire affiorano e parto con un altro messaggio. L'ultimo ieri... gli ho scritto sto impazzendo, nn di gelosia, nn i rabbia, ma d'amore. Nn sei una fissazione, solo un dolce pensiero che mi accompagna in ogni cosa che faccio. Sei la mia dannazione, quanto mi manchi cucciolo. Anche adesso capisco di aver sbagliato, ma ieri l'impulso di fargli sapere ciò che sento, mi fa fare il solito errore. Chiaramente lui come sempre nn risponde... Mi manca . Mi ha detto l'ultima volta che vorrà vedermi quando nn lo vorrò più io. che gli piace vedermi e guardarmi, sempre. Ma nn mi desidera più. E anche questa diventa in maniera contorta una speranza.. cosa devo fare
marina	2009-02-17 10:46:01	Solo silenzio e recupero della tua dignità perduta. Dimentica chi non ti vuole.Si farà vivo lui quando tu sparirai. E lui vorrà di nuovo quando tu non vorrai più,verrà quel giorno in cui il suo pensiero non ti accompagnerà e avrai altro da fare e pensare,di sicuro più importante. Non darei mai una soddisfazione del genere ad un uomo.
marina	2009-02-17 10:52:31	Sapevi quello cui andavi incontro. Volevi una vita sessuale coinvolgente e l'hai avuta,volevi provare emozioni forti e ora le provi,seppure di dolore..lascia tutto così,non puoi fare nulla,tutto si spegnerà da solo quando capirai ciò che ora non vedi e che tutti vedono
minimè	2009-02-17 11:59:26	RESISTERE... è esattamente quello che non riesco a fare... IGNORARLO... l'ho fatto per 1 mese... e non smetteva di cercarmi... NON ESISTE NESSUNO COME LUI... è ancora quello che penso... SOFFRIRE... posso star male di più di così... lo sono già stata... ASPETTARE TELEFONATE CHE NON ARRIVANO... misuro il tempo in base a questo... DIGNITA'... a questo si rinuncia... perchè il piacere di toccarlo è immenso... la sua passione e la mia si avvolgono... e non smetto di desiderarlo... e il fatto che non ha solo me... ma cerca me, mi spinge ancora di più verso questo desiderio... Tutto terribile, tutto disgustoso, tutto inutile. Eppure è la realtà attuale. Accetto tutti i vostri consigli. E non so se riuscirò a seguirli.
francesco	2009-02-17 14:13:43	minime mi conforti il cuore .ora so che lei e pilotata da lui lascio dunque la questione in mano a loro e mi metto bello comodo in platea a godermi lo spettacolo.ora il mio desiderio e di liberarmi dai pensieri di rabbia.che mi tormentano proprio quando cerco la serenita .e come se un francesco vecchio non vuole andarsene e uno nuovo a gia preso il posto dentro me. questo san paolo lo chiama il combattimento interiore.ricordati mia cara che potevo scegliere tra la fede e mia moglie o scelto la fede e continuo su questo cammino.a proposito ad aprile mi fanno l'effusione si faccio parte del rinnovamento dellospirito .io ci credo davvero e nessuno puo togliermi questa forza che mi e stata donata anni fa ..x metterla in pratica oggigrazie
manuela	2009-02-17 14:51:58	Ciao cara amica, vorrei dirti come succede di solito,pensa che mi è capitato 2 volte,poi ho messo fine a questo suicidio da un pò..non mi consideravo più una donna degna di amore, accadrà che presto il tuo lui incontrerà una donna che lo farà filare e non si concederà quando dice lui e lui se ne innamorerà e

smetterà di cercarti e tu impazzirai dal dolore. Se siete stati insieme, lui sta cancellando anche quel pò che avete vissuto insieme, non ti protegge, non tiene a te, sei una delle tante. Per favore, ma di che ti stai punendo? Davvero non ti ami proprio? Leggi "donne che amano troppo" a me ha cambiato tante cosette, oppure fai una ricerca su internet circa la psicologia transazionale.. lì c'è l'origine di quello che tu chiami amore per lui, non lo è cara amica. Per favore proteggi te stessa, lui non lo farà e non lo farà mai. Pensaci, chiedi aiuto a tutti per stargli lontano ma non farti rovinare la vita.. accadrà e credimi non riuscirai neanche a scrivere wui di te, non voglio spaventarti.. ma DEVO. Un abbraccio da chi non conoscendoti ti dedica parole buone e ha cuore che tu stia bene....!!!!

paperino	2009-02-17 18:26:03	ciao a tutti, ho trovato questo sito per caso, vi leggo e cerco di imparare qualcosa, non sono ancora pronto a scrivere la mia storia.....ma una cosa vorrei chiedere: si parla di distacco totale, ma se si lavora insieme a 5 metri di distanza? grazie per chi vorrà consigliarmi
Luca	2009-02-17 20:42:07	ok ma come dovrei comportarmi ora secondo voi? non rispondo piu' alle sue telefonate? non rispondo piu' ai suoi sms? la rimuovo dai miei contatti msn? e' questo il mio dubbio.... si e' vero, ho sempre avuto di questi problemi a chiusura di una relazione .. e mi chiedo ancora oggi quale sia la strada migliore da perseguire .. grazie
Mario	2009-02-18 09:50:49	Ciao Luca, a me è capitato la stessa cosa, con una unica variante che entrambi siamo sposati. Vuoi suggerimenti? E' difficile sai dire come devi comportarti perchè pur essendo storie simili, i soggetti sono diversi, con pensieri e opinioni costruite nell'ambiente in cui vivi, agli usi e costumi locali. Io ho distaccato tutto, nel senso che non l'ho più messaggiata, telefonata, ho rifiutato addirittura di chiamarla quando me lo avevo chiesto. Eppure Le voglio del bene, le avevo fatto presente che ero disposto a tutto, ma ciò nonostante ha deciso di non continuare e che il suo desiderio era quello che io fossi suo amico. Netto rifiuto da parte mia perchè non si può essere amici. Loro ti dicono che ti vogliono del bene, provano sentimenti per te, ma poi si nascondono dietro al fatto che sono innamorate del proprio compagno e hanno anche una vita sessuale intensa. E' vero oppure no? Allora rendiamoci conto che siamo stati per loro uno sfizio, perchè se veramente si vuole bene ad una persona non la si lascia si vive anche con compromessi se ciò che si ha non si può lasciare, perchè bisogna capire anche le situazioni che a volte per pregiudizi, moralità ecc. condizionano delle scelte. A me di San Valentino mi ha inviato un messaggio dicendomi che ero stato per lei l'incontro che nella vita voleva e che gli ha dato un amore profondo che anche il silenzio che c'era tra noi non avrebbe potuto cancellare e nemmeno per tutta la vita. Ho chiesto anche ad ART come comportarmi, per avere un consiglio per poi decidere, ma ha anche chiesto di telefonarla prima che il silenzio ricadesse di nuovo ancora su di noi. L'ho fatto ma a cosa è servito mi domando? Ho fatto di nuovo il suo gioco? Eppure io me ne sto in silenzio ancora e nè la messaggio e telefono e nè lo farò. Bisogna secondo me aspettare solo gli eventi perchè se veramente una donna ti vuole del bene e prova qualcosa di intenso per te prima o poi ritornerà. Anch'io mi chiedo se mi messengerà cosa devo fare? Se mi chiederà di telefonare cosa devo fare? Al momento vedrò, ma una cosa è certa se non si torna insieme, telefonarla, messaggiarla, o rispondere ai suoi sms e telefonate non serve a nulla, serve solo a coprire i suoi vuoti. Ma i nostri chi li deve colmare?. Ti lascio comprendere anche per me quanto sia atroce una storia del genere, abitiamo vicino, e quando vuole vedermi conosce i miei movimenti e si affaccia per vedermi, ma questa è solo cattiveria da parte sua. Credimi è difficile, ma bisogna, secondo me, non fare nulla, perchè lei ha deciso di

affrontarle,abbiamo più mezzi..crediamo di averli.Ma è un copione e la storia finisce perchè stiamo agendo secondo altri fini che non sono l'amore,ma la vittoria..finalmente riuscire a vincere..a riavere chi ci ha abbandonato o chi è indifferente a noi,o chi ha bisogno di aiuto..preferiamo calarci totalmente nella mente dell'altro per non pensare alla nostra e alle sue falle.Il copione si ripeterà se il gioco non viene smascherato. Indaga su te stesso Vox ma non arrenderti al dolore,combatti..per favore.

manuela	2009-02-19 20:30:08	P.S. Vox un'altra cosa,ricordati comunque che anche lo psicologo è un essere umano come te, e ciò che ti dirà saranno suggerimenti e riflessioni, ma solo tu riuscirai ad uscirne fuori ma devi prima deciderlo,ma sul serio caro amico,svegliarti stanco di soffrire e capire che non hai alternative se non scegliere la tua vita..alternativa migliore al dolore che comunque non cambia lo stato delle cose.Decidi di smettere di soffrire e poi li inizia a conoscere te stesso..(si laureata in filosofia)ma gli antichi sapevano...anche di non sapere,a volte lo dimentichiamo per noi stessi e cadiamo in preda al terrore di non sapere affrontare la vita eppure pensavamo di si..lo non so un bel niente di niente e mi affascina l'idea di dover imparare a vivere ogni giorno...forza amico decidi..
MARILUCA	2009-02-20 09:22:06	RAGAZZI HO BISOGNO DI UN CONSIGLIO RIASSUMO BREVEMENTE: Dopo sei anni di Amore alla follia, il 7 e 8 anno ci sentivamo soltanto e ci vedevamo pochissime volte perché come ricorderete la mia storia era purtroppo un amore clandestino, nel novembre 2008 scoprii di un suo nuovo amore che lei mi negava fino a quando non gli dissi di avere le prove della sua nuova relazione. In quell'attimo, quell'amore sfumato anche da parte mia, si riaccese facendomi cadere il mondo addosso. Immediatamente adoperai il NON CONTATTO, portato avanti con psicofarmaci , pianti, amici e Voi, fino al giorno prima di Natale quando lei mi mandò un messaggio di Auguri dove mi chiedeva e sperava di incontrarmi per chiarire, ma io non risposi nulla. Dopo 2 mesi il giorno del suo onomastico, essendomi un poco calmato, mi venne la brillante idea di mandargli un sms di auguri. Lei rispose subito ringraziandomi e chiedendomi come stavo e la voglia di sapere di me e di cosa stessi facendo e la possibilità di avere ogni tanto mie notizie e la speranza di incontrarci per spiegarsi. Io di nuovo in panico acuto. Dopo un paio di E_mail stupide, ho accettato ad incontrarla un giorno di questi. Faccio bene???? Datemi un consiglio vi prego.
Mario	2009-02-20 10:52:43	Ciao Mariluca; io sono del parere che le cose vanno sempre affrontate, e non nascondersi, aspettando solo sms, e inviando solo e-mail, che non servono a niente e non chiariscono un bel nulla. Un uomo e una donna se sono tali devono affrontarsi e chiarire definitivamente le cose cercando anche una soluzione qualunque essa sia. Infatti se non vi affrontate continuerete con queste stupidaggini che non servono a nulla. Posso consigliarti anche di non andar all'incontro prevenuto sul fatto che lei ti abbia fatto una cattiveria, perchè tutti possiamo commettere degli errori. Un abbraccio.
Vox	2009-02-20 17:00:30	Ciao Manuela, voglio rispondere a Manuela, a te si che hai usato parole molto efficaci per me. Innanzitutto ti ringrazio infinitamente per la comprensione che hai e per la tua testimonianza. Sapere che c'è chi ha affrontato problemi del genere in passato e che ne è riuscito ad uscirne fuori mi dà già un forte sollievo. Proverò a seguire i tuoi consigli...proverò ad andare dallo psicologo...anche se ne ho una paura tremenda. Ho paura...semplicemente perchè andando lì è come se mi sentissi di aver fallito...di non essere stato in grado da solo con le mie forze di affrontare una situazione "banale" come questa. Ma mi farò forza e ci andrò !! te lo prometto !!! Io non ho avuto forti eventi traumatici nell'infanzia..forse però ammetto di essere cresciuto in una

famiglia dove si pensava sempre allo stretto necessario. Poche feste...pochi festeggiamenti...poche ricorrenze e rapporti eccezionali ma poco "da amici" con i genitori. Nella mia vita sono stato sempre abituato a fare ciò che non era un eccesso..a non trasgredire mai e cmq...a fare sempre ciò che serviva e mai il superfluo anche se questo dava soddisfazione. Questo forse mi ha portato a sopravvalutare certe storie...frequentarmi con lei mi stava regalando forse la favola che volevo..per una volta stavo facendo ciò che desideravo e non ciò che dovevo. Forse questo...si forse proprio questo è stato il mio problema dell'infanzia. Dettoquesto però devo ammettere che ho ricevuto un'educazione eccezionale...genitori modello che non mi hanno mai fatto mancare nulla...e verso il quale sono e sarò per sempre grato !! ma avrei voluto essere un po più "fuori dalle regole" tutto qui !! Grazie mille !!

marina	2009-02-20 20:41:01	Non ti serve lo psicologo! Trova la forza in te
marina	2009-02-20 20:42:56	Dimenticala ormai il vaso di Pandora si è frantumato in mille pezzi.
marina	2009-02-20 20:44:26	Se per ogni delusione andassimo tutti dallo psicologo! Allora non ho capito niente,dovevo studiare psicologia!
marina	2009-02-20 20:47:42	Mi sa che i genitori sono una scusa c'è altro all'orizzonte
marina	2009-02-20 20:48:48	Non cambiare lavoro! Di questi tempi è già un miracolo che ne hai uno!
marina	2009-02-20 20:50:22	Ma sono tutti film! La vita a due è ben altro!
marina	2009-02-20 20:51:52	Lasciare che il tempo faccia il suo corso poi tutto scompare
manuela	2009-02-20 21:29:15	Ciao Vox,se tu non fossi una persona profonda non avresti accettato le mie parole,e ti ringrazio per averlo fatto.Vedi non sempre alla base del dolore ci sono situazioni familiari complesse,a volte è soltanto la nostra reazione agli eventi che ci disorienta,non è una sconfitta regalarsi uno "psicologo",scusa se hai mal di denti da chi via?E lo stesso meccanismo,è un confronto con chi non ti giudica e che non essendo un tuo parente o amico è soltanto oggettivo al massimo.Non è un fallimento anzi..io ringrazio Dio di esserci andata e lo rifarei 3000 volte:)...e poi rifletti sul fatto che scegliere di farsi aiutare soltanto a capirsi meglio è la dimostrazione che non hai rinunciato,o non sei in grado, di guarire usando al tua forza interiore perchè è proprio quella forza che hai dentro che ti sta facendo muovere verso la risalita che potrà iniziare dallo psicologo oppure no.Ognuno di noi sceglie per la propria vita e se a volte perdiamo la strada non c'è niente di male nel cercare aiuto,è un segnale di forza e di attaccamento alla vita.Questo è il mio parere ovvio.Sai io sono stata lasciata da poco e soffro ancora molto ma grazie a ciò che ho imparato tempo fà dalla mia dottoressa riesco a gestirlo senza esserne schiava e a non cadere in giochi relazionali che imprigionano la mente.Fammi sapere cosa deciderai e come andranno le cose,credo nella tua voglia di vivere e sento che ci credi anche tu,il punto ora è la tua risalita psicologo o meno,solo la tua rinascita e sono certa avverrà.lo ci credo e tu devi scegliere,decidere,di vivere..ORA un abbraccio
francesco	2009-02-20 23:13:53	ciao art lunedì mattina parto .vi leggo tutti i giorni mi sono quasi affezionato a questo gruppo mi mancherete .domani mi trovo un buon libro da portarmi con me apparte il mio preferito che leggo da anni . parto allegro e alla grande questo lavoro mi rinforza il conto che ho trascurato amesi a dietro lavorando male e poco .sai ho una siurezza che mi va tutto bene .come se i miei obbiettivi li sto gia toccando con mano .mia figlia a accettato questa mia

		partenza e felice x che non mi vede piu abbattuto ma sempre sorridente .sai che mi ha detto papa non pensare alla mamma io non ci penso mai ...capisci a volte cerchiamo gli angeli e non sappiamo di averli vicino...a quanto riguarda la sciura sembra belfagor zitta silenziosa musona severa .in casa col suo toni manero non si chiamano piu davanti ame .io non le chiedo piu nulla mantengo il silenzio ma sorridentei scherzo rido gioco con la bimba . e leibolle eeevvvvaaiiiii .. ma non lo faccio apposta ma scapa de rit de bun . sono un uomo fortunato ...a presto amici miei.
Vox	2009-02-21 23:28:24	Ciao a tutti ragazzi, oggi è stato il mio compleanno. Il primo da quando mi sento così terribilmente male. In questi giorni...in queste occasioni il senso di solitudine si amplifica fino a farti sentire terribilmente perso anche se sei insieme ad un amico d'infanzia. Non posso continuare a versare lacrime anche nel giorno in cui dovrei festeggiare il trascorrere di un anno che seppur brutto è stato parte della mia vita. Sì la mia vita...quella che ora mi fa tanta paura...quella che in questo momento mi annebbia il futuro...quel futuro che mi fa tanto paura perchè non lo vedo...lo vedo diversoda quello che vorrei e mi spaventa. Voglio ringraziare in modo particolare Manuela...sei davvero gentile dolce e comprensiva...e seguirò sul serio i tuoi consigli. Spero davvero mi aiutino a discernere quel piccolo raggio di luce in questa vita ormai terribilmente buia. Grazie Manuela...e grazie a tutti !!!
paperino	2009-02-21 23:39:39	Di nuovo Sabato, un sabato come tanti, non ho voglia di uscire, non ho amici... cerco compagnia davanti allo schermo. Che senso ha la mia vita? Lei se n'è andata portandosi via il mio cuore, la mia anima e mia figlia...mi ha distrutto... se fossi morto soffrirei sicuramente di meno, che strazio!!! Chi mi darà la forza di andare avanti nel deserto della vita? Non ho più risorse mi spiegate come si fa ad uscire dal tunnel? La forza della vita è immensa... ma l'amore è più forte anche della vita? Condivido la tua affermazione lo non sono io, è verissimo le cose importanti non si possono dimenticare e quindi l'unica soluzione che rimane è cercare di perdonarla... ma come si fa? Un abbraccio da Papero solitario.
paperino	2009-02-21 23:50:47	Tantissimi auguri Vox!!! Hai già spento le candeline? Buon compleanno da Paperino.
art	2009-02-22 02:15:55	paperino... le cose che crediamo importanti a volte non lo sono affatto, mentre quelle che pensiamo non lo siano, in realtà lo sono più di quanto possiamo immaginare... l'amore è importante sì, ma fino a quando porta gioia e/o serenità, quando non è più così se vuoi puoi continuare a ritenerlo importante, però almeno tenta di trovare la persona con cui condividerlo in pieno e non tra dubbi, dolore, paure etc etc etc... mettiamoci in testa che siamo sempre noi a decidere cosa è importante e cosa non lo è... a me è successo di scoprire l'importanza delle piccole cose: respirare, stare a guardare il sole che muore e commuovermi, riscoprire il contatto con gli altri... e tutte queste cose mi hanno fatto sentire meno la mancanza di altro che poi, alla fine, non ha davvero alcuna importanza se ti procura solo dolore... vediamola così allora: le cose importanti sono solo quelle che ci fanno stare bene... un abbraccio grande
art	2009-02-22 02:17:34	vai francesco... è bello sentirti parlare così... non so dove andrai ma sicuramente stai partendo con lo spirito giusto... ti auguro la serenità che meriti
	2009-02-22 08:09:20	Ciao Vox...anche se in ritardo AUGURI AMICO...ti auguro di iniziare un nuovo anno della tua vita con la voglia di stare bene. Abbi cura di te e pian piano le cose si sistemeranno,un pò alla volta. Auguri di cuore e un abbraccio, pur virtuale, ma sincero.
	2009-02-22	Per VOX....l'"anonimo sono io..Manuela,sono su un altro computer..)

08:10:47

io non sono io	2009-02-22 12:30:39	Per Paperino Caro amico di viaggio, non sei assolutamente solo, tutti noi ti siamo vicini e comprendiamo il tuo dolore. Non credere che avere tanti amici possa aiutarti a superare quello che stai attraversando, io ho trovato le parole che cercavo su questo blog e certo non da quelle persone con le quali ho condiviso e condivido tanti momenti della mia vita. Vedi a volte vieni compreso e trovi l'appoggio che ti serve dalle persone che hanno attraversato la tua medesima situazione, io dico sempre che le cose si capiscono solo dopo che le hai vissute e quindi so che noi siamo tutti qua e che ti capiamo e che non sei solo, noi ti siamo vicini con il cuore, che è a mio avviso molto più importante di una vicinanza fisica e basta. L'importante è non scoraggiarsi, l'importante è capire che abbiamo una vita e che per quanto complicata possa essere ci consente di amare e questa è già la cosa più bella. Abbi fiducia, troverai la persona che possa amarti per quanto meriti, che sarà capace di sostenerti, di capirti e che non ti abbandonerà mai. Un giorno forse riusciremo a perdonarli o no, ma adesso non preoccuparti di questo, non farti tante domande, fai qualcosa per te stesso. Ti abbraccio e so che ti sono vicina!!
manuela	2009-02-22 15:59:40	Ciao Luana che bello leggere parole di speranza..come stai? spero meglio e sicuramente ogni giorno di più..ti abbraccio forte
io non sono io	2009-02-22 17:16:59	Cara Manuela, a parte i miei alti e bassi che adesso riesco a gestire con maggiore razionalità, sto decisamente meglio. Gli attacchi di ansia sono meno frequenti, riesco a studiare e a mangiare soprattutto.....faccio delle scorpacciate di nutella da paura!! :-) E' strano, ma adesso apprezzo anche le cose più semplici, tutto ha un valore diverso, a tutto, rispetto a prima, riesco a dare una chiave di lettura diversa. Sarei una bugiarda se ti dicessi che non ci penso, anche prima lo stavo facendo ma a me non resta che andare avanti. Un giorno forse avrò una risposta al perchè di tutto questo, al perchè lo abbia incontrato e al perchè io abbia dovuto soffrire, ma una forse lo già trovata e devo dire che questo dolore mi è servito a diventare una persona un pochino migliore di quella che ero ieri. Manuela e a te? Vi vorrei incontrare tutti....siete fantastici e grazie a te, grazie ad Art e grazie a tutti!!!
io non sono io	2009-02-22 18:13:12	Dimenticavo pardon per gli erroracci che commetto quando scrivo.....lasciatemeli passare :-) Buona domenica a tutti!!!
francesco	2009-02-22 19:14:50	ciao vox vado via 2 mesi anche più a st juanne le penne in costa azzurra ad arredare un hotel con una banda di scalmanati viziosi x loro io sono un fuori di testa xche leggo il vangelo quindi un diverso ee io in questa situazione mi diverto un sacco x che e un continuo prenderci in giro nel senso buono e simpatico parto domani mattina alle 4 vi faro sapere al mio ritorno i miei progressi .amo la vita vi amo tutti auguri ciao.
manuela	2009-02-22 19:18:02	Ciao Luana, anche io vado per la mia strada, pensandoci certo ,ma con la certezza che quello non era il mio amore, o forse non lo era più. Penso a me e a stare bene, quando sono un pò giù cerco di respirare e lascio fare al tempo. Lui si è fatto risentire e sentendomi così piena di me è sparito di nuovo e di certo per sempre, non ha trovato più terreno fertile per i suoi giochetti, il top è stato quando l'ho ringraziato perchè grazie a lui ho capito come dovrebbe essere una bella storia e quella che aspetto di cuore....non ha parlato e per due minuti interi, credo fosse svenuto. Andrò avanti da sola aspettando il mio angelo, che a Dio piaccia. Sono felice di leggere le tue parole e vedrai quando amerai di nuovo tutto quello che hai imparato e la persona nuova che sarai..e sarà bello. Vai avanti con forza e non dimenticarti di farti viva ogni tanto, serve anche a me leggere le tue parole. Ti abbraccio e auguro tutto ciò che meriti.
glori	2009-02-22 21:11:41	Ciao Francesco e auguri. Da domani lascia che la tua vita ricominci. Un abbraccio.

glori	2009-02-22 21:39:41	Auguri anche da parte mia. Domani sar� il mio compleanno. Anch'io lo passer� da sola. Forse mi invier� un sms (mica perch� se ne ricorda, l'avr� memorizzato sul cellulare!), forse no. Spero solo che passi in fretta. Non ho mai creduto ai segni zodiacali ma saremo mica tutti gli Zubriachi per amore" dello stesso segno? In attesa che tutto passi ...un abbraccio.
manuela	2009-02-22 22:11:05	Ciao anche se non ci conosciamo vorrei augurarti tutto il meglio...
gloria	2009-02-22 23:18:57	Grazie cara. Un abbraccio.
paperino	2009-02-22 23:48:21	Grazie io non sono io per le tue parole, ma veramente non riesco proprio a realizzare quello che mi � successo e sono passati quasi due anni... dicono che col tempo il dolore dovrebbe diminuire booh!!... Non conosco la tua storia, tu a che punto sei ? sei riuscita a riprendere in mano la tua vita? C'� qualcosa che ti ha fatto stare meglio veramente? Scusa l'invadenza ma mi sento come un topo in gabbia... devo assolutamente trovare una via d'uscita. Un abbraccio da Papero meno solo.
paperino	2009-02-22 23:56:19	Grazie Art, purtroppo il mio caso � patologico, penso si tratti un caso di dipendenza affettiva... Comunque dovrei gettare il cuore oltre l'ostacolo, fare un atto di fede, nel senso che razionalmente non riuscir� mai a venirne a capo... ma appunto solo con l'irrazionale forse riuscir� a stare meglio. Ciao da Paperino.
io non sono io	2009-02-23 12:25:51	Caro Paperino, a dire il vero non mi � successo nulla di particolare, nessunissimo incontro o altro, ma ho preso coscienza del fatto che ho una vita e che non posso certo sprecarla pensando e ripensando a chi ha pensato di abbandonarmi. Faccio tesoro di quello che mi � successo e come dice Manuela, (PAROLE SANTISSIME), grazie a lui ho capito anch'io come dovr� essere la storia d'amore giusta. Adesso siamo ciechi, ma il nostro cuore batte, quindi Paperino prendi in mano la tua vita e riserva il tuo amore alla persona che veramente decider� di starti vicino sempre. Fammi sapere sappi che siamo tutti qua e ti stiamo vicini.....a presto e un grosso abbraccio a te Manuela e spero anch'io che tu possa trovare la persona giusta.....vi abbraccio tutti!!
Mario	2009-02-23 20:13:27	Perch� quando mi collego al sito compare ancora la mia mail. E' possibile non farla pi� comparire. Grazie
art	2009-02-23 20:40:15	mario... la tua e-mail appare solo sul tuo pc che memorizza l'ultimo commento che hai inviato quindi non temere, non � pubblica :)
manuela	2009-02-23 21:44:18	Ciao Paperino anche io ti sono vicina...
mirko	2009-02-24 12:38:12	Complimenti per Vostro sito
un deluso come tanti	2009-02-24 18:40:59	a distaza di due mesi dall'ultimo contatto � come se tutto il torto e il male subito sia svanito nel nulla, e rimane solo un gran desiderio di lei...ma come � possibile ma non doveva guarire il tempo?!?!?!?
lara	2009-02-24 22:26:02	passando una doppia delusione d amore (UN MATRIMONIO 25 ANNI FINITO ,UNA NUOVA STORIA ANDATA MALE E COME SE NON BASTASSE ANCHE UN TUMORE AL SENOE TUTTO QUESTO IN UN ANNO) MI AVETE TUTTI AIUTATO E SE AVESSI PIU TEMPO SAREI PIU SPESSO CON VOI ,MA LA VITA CONTINUA E DEVO DIRE CHE IN TUTTO QUESTO PERIODO BUIO HO SEMPRE LAVORATO ,MI SONO OCCUPATA CON ENORME FATICA DI CASA FIGLI ETC.SPERO CHE PRIMA O POI IL BUIO SPARISCA.AUGURI ATUTTI E IN PARTICOLARE A MANUELA ,MI SEMBRA MOLTO IN GAMBA
Gloria	2009-02-25 00:11:27	Lara sei grande, la tua forza mi fa sentire piccola piccola ma mi dona una grande speranza. Sono con te. Un abbraccio.
T.	2009-02-25	Due mesi sono nulla. Per me ne sono passati quasi sei e sono ancora qui a

	07:14:41	penare, cambia il tipo di dolore, nei primi tre mesi era acuto e portava ansia e pianti ora è più profondo e avvolgente, ma sempre dolore è. Ci sono diverse fasi e dobbiamo viverle tutte senza sconti prima che si veda la fine del tunnel. Fatti forza la notte deve ancora passare, ma non sei solo.
manuela	2009-02-25 11:07:14	Ciao Lara..detto da te che sono in gamba è un onore,sul serio. Ti sono vicina e le mie energie positive saranno anche dedicate a te..ti abbraccio forte,sei una gran DONNA.
sardus	2009-02-25 14:20:49	grazie.....
lara	2009-02-25 22:30:04	grazie gloria e manuela per i vostri complimenti .comunque io fisicamente non sono mai stata .male .dopo 24 ore dal intervento guidavo la macchina e dopo 3 giorni ero al lavoro.certo l'estate era dura alle 8 radioterapia alle 8.30 a lavoro ,lavorando 45 ore la settimana .il rientro a casa era duro ,priva di forze ,soprafatta dalla stanchezza non riuscivo ne fare la spesa ne mettere 2 cose a tavola .il vero problema non era il nemico ma la delusione .:da una parte un marito che mi tradiva da 15 anni con la mia segretaria e dall'altra parte un nuovo amore che cedeva sotto le minacce di mio marito di togliergli il lavoro ... tranquillita ..e alla fine c'ero io da sola . se allora ero depressa ,priva di forze inerte ,penso che ora il peggio sia passato.mai preso un antidepressivo.. ma inizio a stare bene ! compro i fiori e mi ricordo pure di inaffiare.e domani parto per pisa perch mi sono pure iscritta a un master . a presto
T.	2009-02-26 03:10:19	Lara, che dire ... invidio la tua forza. Io per molto meno reagisco molto peggio. Spero che d'ora in poi la tua strada sia in discesa, te lo meriti. Buona vita. T.
lara	2009-02-26 07:16:08	ciao T! ma perche non dormi alle tre di notte '? spero proprio che non stai passando un brutto momento....Per quanto riguarda il tempo ce ne vuole io ho iniziato 2 anni fa la sofferenza,perche anche alla fine una storia di essere stata tradita è una delusione d'amore.Poi la malattia 1 anno fa e ora sono 6 mesi da quando soffro per amore.penso qualche volta di essere nella fase del distacco ,ma poi mi chiedo se mi distacco per non soffrire .da qualche giorno mi dico che alla fine questa persona non mi meritava e che forse devo aspettare quella giusta . buona giornata a tutti
T.	2009-02-26 08:20:43	Lara, non ti preoccupare. Le tue 3 di notte sono le mie 10 di mattino. Vivo in Asia. Non so molto della tua storia, ma mi stupisce quanto la vita possa essere complessa e invidio molto chi riesce a superare certe difficoltà a testa alta. Io non mi posso lamentare, finora ho avuto una vita abbastanza semplice, eppure le difficoltà che mi si sono presentate le ho sempre superate con gran fatica. T.
lara	2009-02-26 16:04:30	mi piace questo fuso orario . la testa inizio ad alzarla un po ora ,ma non sento di aver superato piu di tanto ancora ,la quotidianità mi riesce abbastanza bene, ma dentro di me mi rendo conto che ancora devo liberarmi da molte dipendenze affettive ...e questo immagino che è molto più difficile che far quadrare l'apparenza .Scusa qualche errore ma non sono italiana .
TAMBY	2009-02-26 18:02:07	Ciao a tutti, nel lontano giugno 2008 scrissi anch'io il mio accorato commento sulla fine della mia storia d'amore con la mia amatissima ex fidanzata nonché convivente (per pochissimo) e ora mi trovo, a distanza di ben 10 mesi dall'addio, a chiedervi questo parere: secondo voi è giusto che dal giorno in cui ci siamo salutati l'ultima volta non l'ho più vista ne sentita? Abbiamo trascorso 8 magnifici anni assieme e solo sei mesi di convivenza in una casa cercata, arredata, ristrutturata insieme. Niente... il nulla... neanche gli auguri di Natale. L'aggravante forse sta nel fatto che dopo qualche settimana dal nostro addio venni a conoscenza del fatto che usciva (e ora penso conviva nella nostra ex casa) con uno dei miei migliori amici con il quale penso stia tutt'ora. Io dopo mesi di vera angoscia controbilanciata da un'innata iperattività mi sono

		<p>totalmente ripreso, frequento una ragazza magnifica che da "chiodo schiaccia chiodo" è diventata la trave portante della mia "fragile" e "ferita" esistenza. Ma una cosa continua a tormentarmi perchè questo silenzio? Vergogna a parte per aver accettato le avances di un uomo che aveva sempre ripudiato perchè non un cenno di vita? neanche con i nostri numerosi amici comuni si è fatta più viva... una silenziosa "morte sentimentale" un buio incomprensibile.. Non riesco a farmi vivo perchè non selo merita.. ma cosa muove una donna/uomo a fare tanto? A rinnegare e cancellare 8 anni di vero e puro sentimento? Attendo un vostro commento .. Cosa si deve fare in questi casi? Grazie mille ...TAMBY</p>
	2009-02-26 19:10:44	Le donne sono e saranno essere dominante degli uomini.
	2009-02-26 19:16:43	Per una donna è facile rinnegare, perchè sa molto bene che lasciando subito trova. Per l'uomo è diverso, perchè riesce a colmare i suoi vuoti, le sue debolezze, a dimenticare i suoi attaccamenti ad un amore solo quando un'altra donna deve cercare un uomo, e si incontra con chi ha subito una delusione. Proava per un attimo ad immaginare, una donna lascia un uomo, il giorno dopo, quando passeggia per le strade, basta che Lei rivolge un sorriso ad un uomo ed il gioco è subito fatto. Provalo a farlo tu, invece, per poter ottenere lo stesso risultato devi sorridere a cento donne. Una donna può ottenere un uomo quando vuole e subito, per l'uomo invece non è così.
art	2009-02-26 19:35:49	tamby, ben tornato mio vecchio amico lo so, è una cosa tristissima, ma va fatta! Una telefonata, un incontro in tempi troppo brevi (1 anno non è niente credimi) può fare danni che neanche immagini, specialmente nel tuo caso... l'amicizia è una cosa che puoi riscoprire solo quando non c'è più neanche l'ombra del sentimento che vi univa, e per questo possono passare 1, 2, 3 anni... a seconda di chi hai incontrato nel frattempo, se non pensi più a lei... già il fatto che ti rattristi questo pensiero è il segnale che qualcosa sotto le ceneri brucia ancora... sii paziente, vedrai che se un sentimento fra voi due, al di là dell'amore, c'è, presto o tardi verrà fuori, poi sarai tu a decidere se sei pronto per questo nuovo sentimento o se vuoi aspettare un altro pò.... un abbraccio
Gloria	2009-02-26 21:30:29	Ciao Tambi, io non ti conosco perchè è da poco che frequento uesto posto, ma ti prego lascia perdere. Non farti venire strane idee. Ringrazia il cielo che in soli (si perchè io soffro da anni, tanti anni!) 10 mesi ne sei venuto in qualche modo fuori e vai avanti per la tua vita. Buona fortuna e un abbraccio
paperino	2009-02-26 22:44:01	Sono il solito inguaribile romantico... ma secondo te alla mia non più tenera età quali probabilità ho di incontrare un grande amore? NESSUNA!!! Stò pensando che ognuno ha il suo destino e se questo è il mio devo rassegnarmi. Comunque grazie per l'intervento... devo dire che anche solo parlare dei miei problemi mi è di grande aiuto. (E poi i miei problemi sono anche i tuoi) Un abbraccio a presto Paperino.
Gloria	2009-02-27 00:17:05	Paperino, lo dico a te per dirlo a me stessa. Forse dovremmo cominciare a essere noi stessi il grande amore della nostra vita. Se ne arriva un altro dall'esterno (neanch'io ci credo più) ok altrimenti impareremo lo stesso a vivere serenamente in pace con noi stessi e con gli altri. Un abbraccio
T.	2009-02-27 08:22:46	Diciamo che se fosse sempre così, sarebbe troppo semplice e tranquillizzante. Purtroppo non ci è dato di sapere quando soffriremo e a causa di chi. Io sono nella stessa situazione di Tamby, solo che è Lui a non volere contatti con me. Per cui in questo momento tendo a pensare che siano gli uomini la parte forte, insensibile e "dominate". Come vedi poche certezze nella vita. Comunque la mia domanda adesso è: è giusto nei confronti di noi stessi rassegnarci e non tentare più il tutto per tutto anche se ogni tentativo porta umiliazioni? E come

fare ad accettare che non fanno e non faranno più parte della nostra vita senza soffrire così tanto?

minimè	2009-02-27 14:06:46	@ TAMBY: io non farei distinzioni tra uomini e donne, la differenza è data esclusivamente dalle esperienze che ciascuno di noi ha e ha avuto. Ti posso dire questo: le persone cambiano in continuazione... ogni giorno, il solo fatto di venire a contatto con ALTRE persone, ti rende diverso e ti cambia millimetricamente... Tutto quello che tu ritenevi assolutamente normale e quotidiano, potrebbe essere invece ritenuto insopportabile dalla persona che ha vissuto con te tutti quei momenti. Ti dico questo perchè è esattamente quello che io sento nei confronti del mio ex-marito (dopo 10 anni insieme!). Non ti stupire... e non ti disgustare... niente di strano se lei non si è più fatta viva... anzi direi che per te è stato meglio... hai già trovato un nuovo amore... invece io no. Stop, basta.... ti cerco..... ti voglio.... non ti chiamo... ti richiamo... ci vediamo... basta di nuovo!!!... ti rivoglio... basta.... ti chiamo.. mi chiami... ci amiamo... stop.... ti voglio di nuovo... basta... basta... basta.... non riesco a stare senza di te.... NON E' BELLO TI ASSICURO... LA FERITA NON GUARISCE... CERCHI DI PRENDERE DECISIONI... E POI LE ACCANTONI IMMEDIATAMENTE APPENA VEDI IL SUO NOME SUL CELL....
TAMBY	2009-02-27 14:30:43	@Minimè: grazie x il consiglio che apprezzo ma non condivido. Sai non vorrei un riavvicinamento per ritentare un amore ormai troppo compromesso dai recenti eventi. Probabilmente abbiamo trovato entrambi nuovi piccoli grandi amori ma non si può pensare di dimenticare i precedenti. Sai, penso sia una questione di educazione sapere come stà la persona che hai amato per così tanti anni. Il mandare un semplicissimo sms di auguri di buon Natale (quando fino ad un anno prima mi stringeva forte forte tra le sue braccia commossa dal biglietto che le avevo scritto prima dell' agoniata apertura del regalo natalizio..).L'educazione è una componente che non si può dimenticare, o ce l'hai o non ce l'hai. Il sapere che tu (Minimè)stia facendo lo stesso mi fa capire alcune dinamiche del silenzio.. Forse il tuo e (suo) silenzio sono solo una voglia di non affrontare la realtà fatta di errori e sofferenza arrecata a chi ti ha amato e rispettato per anni pensando in chissà quali ripercussioni o forse una paura di ricaderci tu/lei per prima in un probabile riavvicinamento. Non so Minimè, sono confuso e le tue parole mi permettono di analizzare un pò meglio le dinamiche di questa "elaborazione di un lutto". Una cosa che non sopporto è il sopire le sensazioni per quanto concerne il sopire i sentimenti quando vogliamo siamo tutti bravissimi... Un abbraccio.. TAMBY
manuela	2009-02-27 17:14:41	Quanto hai ragione minimè...
minimè	2009-02-27 17:22:34	io non la metto sul piano dell'educazione... ti posso dire che qualsiasi forma di contatto con il mio ex-marito mi causa sofferenza, pertanto lo tengo il più possibile lontano. A me ha spedito gli auguri di compleanno... ed io ero nauseata... troppo DOLORE... se potessi non vorrei nemmeno sapere che esiste... ma abbiamo 2 figli... e perciò la comunicazione non la potrò mai tagliare... ma sarà il minimo indispensabile. Il solo sentire la sua voce mi ripugna... e se ripenso alla tremenda quotidianità che vivevamo insieme... mi sale una rabbia tremenda... Tutto ciò può apparire incredibile... ma ti assicuro che è stata la persona che più ho amato nella mia vita... ovviamente molto di più del mio recente e defunto amore per il quale è nata Minimè... Questa versione potrebbe essere forse la stessa della tua ex... ma la chiave di lettura delle sue sensazioni tu non ce l'hai più! Anche il mio ex marito vedo che cerca d'interpretarmi... e non ci potrà riuscire mai... la cassaforte è chiusa e puoi provare 1000 combinazioni... ma quella giusta è difficilissimo trovarla...
	2009-02-27	Ovviamente ci sono delle eccezioni, ma guarda posso solo rassicurarti, che le

	19:50:41	<p>situazioni cambiano anche da luogo a luogo dove si vive. Comunque per esperienze viste e vissute la donna è molto spietata, perchè non si può dire di amare e poi si lascia. Ci sono in un rapporto periodo buoni e cattivi, brutti e belli, ma se si ama e ci si vuol bene non ci si lascia. La mia esperienza e delusione mi porta a dire che da noi le donne sono quelle che possono facilmente ottenere, perchè peccano del loro egoismo di essere al femminile. MA cosa ti debbo dire che chi mi ha lasciato mi ha messaggia ancora e mi dice "quando ti vedo, in me mi dico "Ecco il mio amore" e se ne va per una strada che non lo porta da me, e così mi dico che non mi appartiene". Io non gli ho risposto ma secondo te non sarebbe meglio se ti dicesse con molta umiltà Amore vieni che ti voglio per me. Non gli ho risposto perchè sono convinto che continua a illudermi e a prendermi in giro. Esistono due cose per me il rispetto di un uomo come il rispetto della donna, un amore è un amore e appartiene solo alle persone che lo sentono, anche se ci sono impedimenti per cause non dipendenti dalla loro volontà. Scusami se ho detto che le donne sono avvantaggiate ma nel paese in cui vivo purtroppo è così, vorrei tanto vivere da Roma in su per avere un confronto diverso. C'è un detto che dice la troppa facilità delle cose rende le persone egoiste, e fa ignorare la sensibilità delle persone.</p>
sardus	2009-02-28 16:59:10	<p>Ciao a tutti .ho bisogno di un vostro parere. Vivo all'estero da 14 anni.Da 9 ho vissuto insieme ad una ragazza che ho conosciuto quando era stata messa incinta e abbandonata da un ragazzo italiano.ho visto persino il bambino nascere e l'ho accettato e trattato sempre come mio figlio .nel frattempo abbiamo avuto un altro bel bambino insieme.la nostra relazione é andata avanti tra alti e bassi con la presenza ossessionante di mia suocera che mi ha reso la vita un inferno.abbiamo anche comprato una casa e dopo 2 anni la mia ragazza ha iniziato a dire che tra di noi il rapporto si era fermato e non andava più avanti e sarebbe stato meglio fare una pausa .ha cercato un appartamento e dopodiché sono venuto a sapere che aveva conosciuto un altro nel posto in cui lavorava.ha lasciato la sua casa per andare a vivere con l'altro dimenticando anche per un certo tempo i propri figli.Adesso io mi trovo in un paese lontano dall'italia e mi rendo conto di aver perso tutto nel giro di un attimo.stó male perché la mia famiglia é lontana e stó come un cane.Ora gli ho detto che ho intenzione di andare in italia portandomi appresso il mio figlio naturale.È caduta dalle nuvole dicendo che non avrebbe mai immaginato che io facessi una cosa del genere.ho paura di divider i due fratelli visto che non ho la possibilità di portarli tutti e 2 con me .ho paura di fare del male ai bambini facendoli vivere lontano dalla madrema ho paura che se io parto loro si dimentichino di me vista la distanza.che periodo di m.....datemi una mano .grazie</p>
Gloria	2009-02-28 18:27:31	<p>Sei veramente in un pasticcio! Alcuni punti però non mi sono chiari. Adesso i bambini con chi vivono? e la madre li lascerebbe venire in Italia con te? In effetti non mi sembra una bella idea dividerli, ma tu, piuttosto, torni in Italia per scappare dalla situazione? Non pensi, col tempo di riuscire a ricostruirti una vita (per il momento serena, poi si vedrà) lì con i tuoi bambini? Difficile proprio darti un consiglio, posso solo dirti di non prendere decisioni sulla base dell'angoscia. Quando il problema è veramente grande, in effetti, il primo pensiero è quello di scappare, in qualunque posto, il più lontano possibile. Ma, rifletti, andando via non sempre i problemi si risolvono da sé, tu porterai -con te- te stesso e, se il problema è ti è dentro, non risolveresti nulla. Non so che dirti ma ti abbraccio forte.</p>
T.	2009-03-01 06:38:34	<p>Credo che Gloria abbia ragione. La cosa migliore da fare in questo momento è sedersi , piangere tutte le lacrime che hai e aspettare. Aspettare che il dolore</p>

faccia il suo corso e che l'ansia che adesso sta avendo la meglio sulla ragione, e che ti farebbe prendere delle decisioni affrettate, lasci il posto al resto. Quando avrai smesso di soffrire (mettiti il cuore in pace ci vuole tempo, tanto tempo) allora potrai valutare la situazione e decidere cosa è meglio per tutti. Adesso il rischio è di prendere decisioni che faranno soffrire non solo la tua ex compagna, ma anche i tuoi figli e te stesso appena le acque si saranno calmate e vedrai le cose con più lucidità. Per quello che può valere, sappi che comprendo il tuo dolore.

Barbara	2009-03-01 11:56:00	Dopo aver dedicato ogni minuto del mio tempo e ogni pensiero della mia mente ad un uomo che si è rivelato incapace di prendersi cura di me e dei miei problemi. Dopo 4 anni di continue illusioni, bugie, anche gravi, quest'uomo, chiamiamolo così, decide di lasciarmi al mio destino di donna adulta e con un matrimonio finito per amore suo. Voleva solo sesso...e io volevo solo amore. Amore romantico, quello di un camino acceso e un bel panorama, una vita fatta di auto-aiuto e di coccole quotidiane. E adesso vuole continuare a vedermi e a considerarmi sua, unicamente perchè sa che se mi lasciasse libera avrei immediatamente altri corteggiatori che in questi anni ho sempre rifiutato sempre per credere che lui fosse diverso. Invece era come tutti gli altri, anzi peggio! Sono una bella donna e anche dotata di fascino e intelligenza, ora mi chiedo: "Come ho fatto?" come mai mi sono rovinata in questo modo? Anni dipianti, disperazioni e voglia di morire, nonostante le mie splendide figlie che avevano bisogno di me. Spesso ho negato il mio amore anche a loro per darne più a lui!! Mi stampo questo delizioso e utile articolo e ne farò il mio vademecum ogni volta che avrò bisogno di sentirmi forte e di sperare che la mia agonia può avere una fine se solo mi impegno con la mia volontà e riprendo la mia vita con serenità. Adoro l'ironia e adoro ridere, relazionarmi e parlare con le persone prima o poi tornerò a farlo e soprattutto comincerò a piacermi ed essere orgogliosa di me nonostante i tanti enormi sbagli di questi anni che non sono riuscita a fermare...
art	2009-03-02 00:29:46	Barbara... non si sbaglia mai quando si è innamorati, l'amore ti fa credere di poter cambiare una persona, l'amore è arrogante, a volte ti fa credere persino che solo il tuo basti perchè una relazione funzioni... poi la favola si trasforma in realtà, ed eccola lì che ti finisce addosso con spietata crudeltà... sono lieto ti sia piaciuto il decalogo, spero possa esserti utile (almeno all'inizio)... un abbraccio... per tutti: ragazzi manca poco ai 2000 commenti... facciamo che chi raggiunge il podio torna col suo ex :))))))))))
MARILUCA	2009-03-02 09:11:32	è questo che l'AMORE farà..... ti fa perdere la testa.
Barbara	2009-03-02 10:45:54	Questo articolo non mi è SOLO piaciuto, mi ci sono rivista dentro fino in fondo, quello che descrivi è proprio l'iter oggettivo delle storie d'amore quando uno dei due protagonisti è un irrimediabile egoista e non è disposto a dare ma solo a prendere. La cosa ancora peggiore è quando queste persone fanno cadere la colpa di tutto su di te e tu sei lì che faresti di tutto per non perderle ma per loro manca sempre qualcosa...e tu ti senti impotente e destinato a vivere solo di rimpianti e di "senza". La cosa più importante, che ho interiorizzato leggendo il tuo decalogo, è che niente è perduto, NOI possiamo rimediare alla sofferenza rifiutando l'inattiva depressione e rimetterci in gioco riassumendo tutte le energie che ci sono rimaste. E poi come quando ci si allena per uno sport, saremo sempre più forti e determinati. Ho anche riflettuto sul fatto che la mia vita era diventata una gabbia, una rinuncia ad ogni cosa che non fosse lui e questo ti fa perdere gli anni, le giornate leggere, gli amici, i parenti e soprattutto se stessi. Ho capito di avere una dipendenza affettiva grave quando mi è venuto in mente perfino di rapirlo per tenerlo sempre con me e

non farlo andare via mai! Sono normale? No!!!! Comunque , grazie davvero, ieri, dopo anni in cui ho pianto TUTTI i giorni, non ho MAI pianto, ho giocato con le mie figlie e mi sono sentita leggera... Cambiamo le nostre vibrazioni e facciamole volare alto, e sono sicura che incontreranno quelle di qualcuno che sta lassù! Ci saranno ricadute e poi riprese, ancora pianti e rimorsi, ricordi e disperato, disumano bisogno di sentirlo ancora tra le mie braccia ma non è più mio e io non voglio un amore part-time, voglio un progetto...una favola...a volte succede... Un abbraccio.

manuela	2009-03-02 14:52:51	Art ma perchè non facciamo che il fortunato/a incontri un bell'amore NUOVO.??...:)
art	2009-03-02 15:00:15	manu... riguardo la tua controproposta ok... per me non ci sono problemi, a questo punto preparati perchè sei tu la fortunata... il 2000esimo commento è il tuo... :) un abbraccio
manuela	2009-03-02 15:57:22	EVVVVAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA :):) allora lo voglio alto e basso,ricco e povero,che sappia camminare sulla terra e volare sulle nuvole,con gli occhi neri e azzurri,capelli biondi e scuri,..ma l'importante è che sia un'anima bella...bimbo e uomo,trasparente come l'acqua,che renda migliore ogni cosa che gli gira intorno,che il suono della sua allegria riempi il mio mondo...
Nico	2009-03-02 16:26:24	Grazie di cuore per il decalogo: ho cercato tanto in rete ma questo è l'unico che mi ha dato consigli utili e praticabili. Barbara ha scritto che "La cosa ancora peggiore è quando queste persone fanno cadere la colpa di tutto su di te" e invece forse è vero il contrario. Quando, come è successo a me, lei non ti rimprovera niente ma dice che era una decisione presa da entrambi, fin dall'inizio, per salvare entrambe le famiglie ... quando pensi che ha ragione... quando pensi che l'avevi detto tu per primo e invece passano due anni che non vorresti finissero mai, questo è il momento peggiore perché non ti puoi sfogare pensando che è un'egoista, perché ti chiedi se davvero non avresti buttato tutto all'aria pur di rimanere con lei.
art	2009-03-02 18:16:42	Manu... hai preferenze tra magia bianca e magia nera? La prima invoca l'aiuto di anime buone però è meno efficace e veloce della seconda, nel senso che potresti trovarlo con le migliori qualità interiori ma con un'esteriorità diversa da come l'hai descritta :)
manuela	2009-03-02 20:00:49	Facciamo fare alla vita invece che alla magia...poi l'esteriorità non serve proprio a nulla,dura poco!! un abbraccio forte forte..se dovessi fidanzarmi dinuovo,con un altro ovviamente :), spero mi lasci dinuovo così resto ancora qui :):)
Barbara	2009-03-03 11:04:00	No, io non l'avevo deciso dall'inizio, se no non avrei iniziato. Conosco tante persone che sono riuscite a ricostruire in modo abbastanza sereno un'altra famiglia, non si tratta di "buttare" ma di cambiare e vivere insieme alla persona che ami, SE la AMI, e ripartire perchè quello che avevi non ti dava abbastanza, è un vestito che ormai ti stà troppo stretto per poterci rientrare. Per noi donne il problema è trovare un uomo abbastanza determinato a farti fare il salto e che ti sappia dare le prerogative di affidabilità e sicurezza, al di là della passione. Perchè è quando c'è solo quella che le cose finiscono. Ci deve essere la voglia e la necessità di vivere e progettare insieme, con i relativi figli senza necessariamente fare del male a nessuno. Onestamente. Stò parlando di Amore...quello vero! Quello che ti fa essere fedele totalmente, senza MAI essere doppia, nonostante la situazione familiare. Perchè sono solo le SUE mani che vuoi su di te. Ma ormai non è più possibile... e le sue mani sono troppo sporche.
Nico	2009-03-03 17:43:10	Anch'io Barbara vivevo una favola, anch'io ancora adesso sento il disperato bisogno delle sue mani su di me. Ogni volta che, dolorosamente, faccio l'amore in realtà è come se lo facessi sempre con lei. Però odiarla, avere

		sentimenti di rabbia mi farebbe stare sicuramente meglio: purtroppo, davvero purtroppo, non mi ha lasciato questa possibilità. Per lei doveva finire così. Eppure le cose che mi ha detto, che mi ha scritto sembravano proprio portare a un altro finale per quanto sofferto potesse essere. Anch'io sento dentro di me l'amore vero, sento che avrei voluto solo l'occasione di essere fedele totalmente
manuela	2009-03-04 13:09:38	Ciao ragazzi..ne approfitto per mandarvi un abbraccio forte forte e salutarvi ,domani mi ricovero per un intervento chirurgico e spero di poter tornare presto a legervi...mi raccomando forza e non permettete a nessuno di farvi soffrire..perchè NOI VALIAMO...:).a presto :) P.S.ciao ART (un saluto individuale al padrone di casa ci stà...) Manuela
MARILUCA	2009-03-04 13:13:21	In bocca al lupo Manu. Ti aspettiamo presto.
art	2009-03-04 13:17:03	Manu... come intervento? spero nulla di serio, non mi fare preoccupare :=) comunque sia un grande in bocca al lupo... a prestissimoooo
gloria	2009-03-04 15:29:59	Ciao manuela siamo con te e ti aspettiamo.
manuela	2009-03-04 19:37:34	Grazie a tutti...anche io sono con voi....a presto!!!!!!!
manuela	2009-03-04 19:48:25	Ragazzi non sò perchè lo scrivo ma lo faccio... qui ho "incontrato" mille parole bellissime che mi hanno aiutato fino ad oggi e dietro quelle parole sono certa si celino persone altrettanto belle..grazie perchè mi sono sentita vicina ad ognuno di voi e ho sentito vicino ognuno di voi....Venerdì mi opero e se potete pensatemi un pò..vi abbraccio "in ogni angolo del cuore" (citazione poetica") :):)
marina	2009-03-04 20:16:58	Mille Auguri! Sei una bella persona e qua dentro mi trovo solo con te,con quello che dici e pensi. Baci
Nico	2009-03-05 10:04:23	l'altro ieri in un casuale incontro, ci siamo un po' scaldati e lo ho detto che tanto la diffidenza si sta impadronendo di me, che qualunque cosa mi dice al momento mi sembra vera ma basta che si allontana e non le credo più. C'è rimasta molto male e me lo sta facendo pesare dicendo che non sa se potrà dimenticare questa ferita. Ma io sto molto peggio di lei e quando la vedo in giro con qualcun altro come faccio a fidarmi che, come dice lei, è solo un amico ? Bisognerebbe essere supereroi per starsene sereni a guardare. Anche se ormai non ho alcun diritto più di mettere il naso nella sua vita privata mi sento ancora tradito da certi comportamenti. Magari, sicuramente sono io acceccato dalla gelosia. Ma si può aggiungere al dolore della fine di un amore anche il dolore di sentirsi colpevoli di aver rovinato quello che di bello c'era per una sola disperata frase ? Aiutatemi, cosa debbo fare? Chiedere perdono ancora ? Aspettare ?
lara	2009-03-05 22:33:45	a nico pensoche tipossocapire anche io mi trovo sola per il bene dei figli ,famiglie etc ... ma perche forse non abbiamo tutti lo stesso coraggio di cambiare la nostra vita.forse abbiamo bisognodeltempo per liberarci dei nostri fantasmi.sono sicura che il giorno arriva che tutto e chiaro dentro di noi e sarà una liberazione. auguri
lara	2009-03-05 22:43:15	Forza Manu !Qui abbiamo tuttibisogno dei tuoi consigli .Torna presto
paperino	2009-03-05 23:25:32	Quando hai smesso di piangerti addosso, quando ti svegli e pensi un pò meno a Lei, quando pensi di averLa accantonata... cosa ti succede? cosa fai? da dove ricominci? CHE DISASTRO!!!! La tua vita è comunque a pezzi, tutto il dolore che hai sofferto dove va a finire? I tuoi ricordi come li devi catalogare? belli , brutti o così,così... che senso di vuoto da colmare!!!! Parole senza senso come il mio futuro. Che fatica vivere!!! Un abbraccio, Paperino.

Nico	2009-03-06 10:44:54	Ditemi, qualcuno fra voi ha fatto uso di medicinali (ansiolitici, antidepressivi) o di terapie psicologiche ? Che ne pensate ? E' meglio uscirne da soli con i "10 modi" o meglio farsi aiutare?
art	2009-03-06 11:10:22	ciao nico... rispondo io. Il punto è questo: se decidi di fare uso di ansiolitici per superare l'ansia da delusione, allora prenderai l'abitudine di farlo per qualsivoglia disagio: mah, oggi mi sento un pò depresso, prendo un ansiolitico... mah, oggi al lavoro mi hanno fatto incazzare, ma niente paura, prendo un bell'ansiolitico... insomma, il concetto di fondo è che poi ti abitui, un pò come chi prende gli antispastici tutte le volte che ha un pò di mal di pancia, chiaro che lo stomaco disimparerà ad "aggiustarsi da solo"... così il cervello e soprattutto il tuo spirito, se li abitui a superare le delusioni con la chimica disimpareranno a curarsi da soli...
art	2009-03-06 11:14:33	paperino, già, quando sei impegnato a soffrire anche se stai male ti senti maledettamente vivo, quando poi la sofferenza passa o diventa accettabile, paradossalmente ti piacerebbe tornare a soffrire... anche questa fase fa parte della delusione, signori, ci si deve pulire del tutto, e la pulizia non comincia di certo con la sofferenza per l'abbandono ma quando ci distacciamo anche dalla sensazione che la vita ci sembra vuota, che era meglio quando soffrivamo... posso assicurarvi che arriva un momento in cui si sta bene da soli, è quello il punto di arrivo, solo che per quello ci vuole più tempo e soprattutto bisogna conquistarselo :)
Nico	2009-03-06 11:26:27	Grazie, Art. Sarei contrario anche io ma avevo pensato di cominciare perché ho il poco invidiabile regalo di poterla/doverla vedere ogni giorno (lavoriamo nello stesso palazzo): quindi puoi immaginare l'agitazione, la ripulsa, il tremolio alle gambe ogni mattina quando entro in ufficio. Ma come dici tu se cominci poi lo fai per qualunque altra "ansia". Visto che ci troviamo in argomento, nei "10 modi" dici che è meglio "lontano dagli occhi" ma a chi come me può capitare ogni giorno all'improvviso di vederla non conviene fare finta di niente e non fuggire le occasioni di incontro ?
art	2009-03-06 11:57:42	nico... per fortuna noi umani ci abituiamo a tutto, anche se vi trovaste entrambi nella stessa stanza, ti abitueresti, purtroppo ci vuole più fatica, forse anche più tempo, ma la cosa importante è l'atteggiamento mentale... prendi le decisioni che ritieni opportune, se in questa fase hai bisogno di far finta che non esista allora evita gli sguardi, cerca di arrivare un pò prima e magari uscire un pò prima... ma interrogati mentalmente sul motivo per il quale lo fai: se lo fai per dimenticarla ricorda che è vero il detto "lontano dagli occhi..." ma è anche vero che basta un sms per vanificare gli sforzi di un anno... l'amore, l'abitudine, la dipendenza affettiva, sono questi i nemici da sconfiggere se vuoi davvero che finisca... un abbraccio
Barbara	2009-03-06 12:06:44	Caro Nico, anche io come te, avrei fatto di tutto per scappare da me, dai miei pensieri ossevi: gelosia atroce, senso di non poter mai più dare/ricevere momenti di Amore. E poi, da quello che ho capito tu hai continuato ad avere rapporti oltre a lei, io NO, con nessun altro, MAI. quindi io non ho mai nemmeno fatto finta di essere con lui, non l'ho mai semplicemente fatto e l'occasione per essere fedele me la sono data da sola. Anche lui mi giurava di essere fedele. perchè solo così avrei continuato...adesso che è finita, ma ci continuiamo a sentire e qualche volta vedere, ho grossi dubbi.... Ho sofferto, pensando di vederlo ma di non essere più gli stessi innamorati pazzi di questi 4 anni. Però, oggi a 2 mesi di distanza da quando ha detto che non voleva più un futuro con me, continuare a vederlo mi è sevito moltissimo. La decadenza del nostro rapporto e la mancanza di dolcezza, delle solite parole d'amore, del vederlo come una b persona indecisa, immatura e vuota, mi ha tolto il desiderio di volerlo ancora. Non amo le cose brutte e voglio solo il bello per

		me. Mi sento una persona speciale che sa dare tanto se uno sa prendere, e sono sicura che il mondo mi ripagherà. Quindi cerca di catalogare tutti i difetti e comincia a guardare fuori. La fiducia è tutto in un rapporto e le persone affidabili esistono...cercale. E non permettere a nessuno di toglierti la voglia di essere te stesso.
Nico	2009-03-06 12:22:33	Barbara, tu devi essere davvero una persona speciale, le tue parole arrivano dritte al cuore e questo vuol dire che sono dettate dal cuore. Io non potevo evitare i rapporti con mia moglie e lei quelli con suo marito. Ma mi credi se ti dico che anche oggi mentro lo faccio devo nascondere le lacrime: sapessi che sensazione assurda sentire che tutto dentro e fuori si eccita, si commuove, si apre ma non per la persona che stringi in quel momento ... è una tortura e dopo ti senti anche peggio. Dovrei trovarle dei difetti ... è vero ... ma quali ? Posso rimproverarla perché vuol essere mamma affettuosa dei suoi due figli? Posso rimproverarla di aver mantenuto sempre una correttezza nei rapporti con me dopo che era finita ? Purtroppo non posso addebitarle niente, devo solo pensare che evidentemente qualcuno lassù ha deciso che deve andare così. Spero solo che questa sofferenza serva a qualcosa ... o a qualcuno.
art	2009-03-06 12:47:01	nico... perdonami ma deve essermi sfuggito il tuo commento nel quale descrivevi la tua situazione... non ho ben capito come stanno le cose, la persona di cui sei innamorato è tua moglie? Oppure è stata un'avventura con una persona, anche lei sposata, finita in questo periodo...
Nico	2009-03-06 14:16:58	io sono spostato da 15 anni e ho due figli: ho conosciuto questa collega, come spesso accade per puro caso, e dopo pochi giorni non respiravo senza vederla (e così era anche per lei). Anche lei è moglie e madre. Non ci spiegavamo la rapidità e la profondità dell'innamoramento e ci siamo detti (parole vane) che quest'avventura doveva lasciare invariati i rapporti familiari di ciascuno di noi. Poi ci siamo accorti che ormai (dopo quasi due anni insieme fatto di incontri clandestini) bisognava decidere o tornare in famiglia o rifarci una vita. Lei ha deciso per la prima soluzione e non mi sento di biasimarla. Il guaio è (e ce lo siamo detti l'un l'altro molte volte) che non abbiamo mai amato così intensamente prima e mai forse ci riusciremo ancora.
art	2009-03-06 14:55:06	Nico... le cose cambiano. Siete stati costretti a separarvi (lei probabilmente ne ha sentito maggiormente la necessità per via di un senso di responsabilità maggiore) e quindi io direi che i giochi sono tutt'altro che fatti...due anni sono sufficienti per conoscersi e per comprendere la realtà del sentimento che vi unisce e dovrete (entrambi) fare i conti con l'amore... è già difficile sacrificarsi in un rapporto che non funziona, figurati se c'è un'alternativa, la sua insoddisfazione sentimentale col marito la porterà presto o tardi a riavvicinarsi a te, il cuore non conosce ragioni... a questo punto, fossi in te, mi chiederei cosa vuoi davvero? Se continuare in clandestinità o liberare i vostri cuori... io credo che una mossa in tal senso da parte tua potrebbe aprire nuove prospettive, forse lei in questi 2 anni si è "abituata" a vedere il vostro rapporto in clandestinità, per questa ragione le viene più facile rinunciarvi (anche se, ripeto, sono convinto sia un'azione temporanea)... tienici aggiornati... a presto
Nico	2009-03-06 17:13:29	Caro Art, rispondo alle tue considerazioni sul mio post di oggi (purtroppo non trovo più il tastino "replica"). MAGARI potessimo tornare insieme. Ormai ho capito che poche sono le persone complementari a ciascuno di noi e farei qualunque sacrificio perché so che la somma dell'amore sarebbe maggiore di quella del dolore ... per tutti. Però mi sto chiedendo in questi giorni perché io ho cominciato questa storia? Quali sono i motivi che hanno spinto lei? Da parte mia la quasi totale mancanza di affetto (non pretendo di amore) da parte di mia moglie mi era sembrato un motivo sufficientemente esplosivo; ma lei ? Lei non ha mai criticato il marito, non ne ha mai parlato male,

riconosceva che era un padre premuroso. Mi sto chiedendo ... e il dolore è lancinante ... se lei non l'ha fatto per curiosità e poi è stata travolta dalla situazione e quando si è trattato di mettere i piedi per terra ha pensato "torno al mio nido". Mi fa molto male pensare questo perché tra due persone che si amano intensamente la prima regola è la sincerità, la trasparenza. Ma come posso giustificare che adesso lei mi dice che si è disamorata ragionandoci sopra? Ci si può disamorare a comando, razionalmente? Se sì, spiegatemi come ... non cerco altro.

2009-03-06
19:42:07

Ciao Nico, scusami per l'anonimato, sono un uomo che come te ha avuto la stessa situazione identica e precisa. Io me ne sono fatto una ragione, e ho compreso che la psicologia della donna è particolare, loro non ragionano allo stesso modo nostro, perchè, quando persone come noi, si innamorano, non pensano mai a perderla, perchè vedono in loro una luce inspiegabile. Loro, lo sanno, lo capiscono eppure alla fine ti lasciano senza che tu possa capirne il motivo, e non riescono a vedere e comprendere la sofferenza che tu proverai dopo. Ke ti devo dire, a me mi messaggia ancora, vuole ke la telefoni, ma io anche se le voglio ancora un bene da morire e la amo, sono freddo, e sto attuando un distacco totale, la evito completamente. Tanto sono convinto che se è vero che lei ti vuol bene, e sei per lei il suo respiro come mi ha sempre detto ritornerà spontaneamente. Ma ti dico che se nel frattempo che Lei possa ritornare sui suoi passi, io mi sarò innamorato di un'altra, perchè potrebbe capitare, per Lei non ci sarà più posto in nulla così impareranno un po a comprendere cosa hanno combinato e perso, perchè solo così se ne faranno capaci. Un saluto e un abbraccio

cribbio

2009-03-06
21:38:20

Parole sante, quelle di Art. A me adesso lei, l'ansia, la tachicardia, l'amore, ecc. ecc. non mancano affatto. Anzi, sapete cosa?? Si sta proprio ultrabene, senza. E non è neanche la retorica degli amici e dei divertimenti...quando stai bene con te stesso, lo sei anche stando a casa da solo in una giornata di pioggia. E, perchè no, anche coltivano l'aspettativa (non la speranza!) di nuovi amori, nuove storie...ma vissuti di per se, non come ricambio o surrogato di un precedente, e senza la preoccupazione se, quel giorno, non è avvenuto niente di nuovo. Date retta amici. Altro che tentare inutili riconquiste...datevi da fare per rientrare al piu presto nei ranghi di una vita che, nonostante le piccole e grandi seccature, vale ben la pena di essere vissuta.

cribbio

2009-03-06
21:41:42

Off-topic per Art... Ma vedo bene??? E' forse quello li il Synclavier??????

cuore

2009-03-06
22:30:14

E' da tanto che non scrivo...e non perchè sono guarita o perchè mi sento bene. Non è per questo. E' per la paura di essere giudicata. Perchè io stessa mi rendo conto di essere allo sbando. Non so se qualcuno si riconda la mia storia. Ognuno pensa di avere una storia diversa da qualsiasi altro ma forse sono un po' tutte uguali: noi che amiamo e loro che non ci amano o hanno smesso di amarci. Ero in crisi con il mio matrimonio (classico anche questo) e ho conosciuto lui. Dopo mesi di corteggiamenti serrati in cui lui si diceva perduto, innamorato, pieno di attenzioni, di gentilezza ecc. mi innamoro anche io di lui. Lavoriamo insieme e all'inizio sembra tutto bello. Ormai il mio matrimonio è finito anche perchè la mia passione con lui ha dato il colpo di grazia. Io penso sempre a lui, abbasso tutte le difese e mi lascio andare completamente. Dopo qualche mese lui comincia con il dirmi che nn vuole che si venga a sapere qualcosa nell'ambiente di lavoro, comincia con il dirmi che non è più innamorato non sa cosa sia successo ma è passato l'innamoramento, ma mi vuole un bene dell'anima, un bene grandissimo. E io dietro a lui lo stesso per ritrovare quell'uomo innamorato che avevo conosciuto all'inizio. Passa così un anno e mezzo sempre clandestinamente. Poi a settembre dell'anno scorso una

litigata pazzesca. Mi lascia e si mette con un'altra donna. Io soffro da morire. Lui abita di fronte al lavoro e quindi vedo lei che esce tutte le mattine da casa sua, incontra i suoi amici ecc. Io sto tanto male, ma tanto male. Mi sento distrutta fisicamente e moralmente. Conosco Max e comincio a uscire con lui anche se ho tanta paura di farmi coinvolgere e di soffrire di nuovo. Però mi aiuta a ritrovare la mia autostima e a sentirmi meglio. Ma l'altro si ingelosisce (così dice) comincia a ronzarmi di nuovo intorno e comincia a litigare con l'altra. Alla fine con quell'altra è un continuo lasciarsi e prendersi, litigate ecc. Lui mi dice che devo essere solo sua e per sempre sua. Io gli dico che in fondo se non è innamorato di me, se non ha intenzione di legarsi a me qual'è il suo problema se io dovessi stare con un altro e fare l'amore con un altro? Dice che non vuole neanche sentirlo, che non devo neanche pensarlo. Intanto io con Max ci sto insieme a tutti gli effetti, anche se è una relazione non pubblica neanche questa perchè lui si sta separando dalla moglie e non vuole far sapere che stiamo insieme per paura che lei possa pensare che la causa della separazione possa essere io. Lui al contrario dell'altro è un tipo molto cerebrale, meno istintivo. Mi trovo bene ma come ho detto ho paura di farmi ancora male...e forse per questo alcune volte sto ancora con l'altro. In questo modo mi sembra di essere in equilibrio e di non lasciarmi andare più con nessuno dei due. L'altro lo vedo tutti i giorni, io gli voglio bene nonostante tutto il dolore che mi ha inferto e so che anche lui ne vuole a me, ne sono certa. Ma il suo egoismo è più forte di tutto. Io non so cosa fare...alcuni giorni mi sento trasportata verso Max altre volte verso l'altro anche se so che non ho più speranze, nonostante tutta la gelosia che mi dimostra. Sto impazzendo?

paperino	2009-03-06 23:01:18	Grazie Art
Gloria	2009-03-06 23:43:10	Paperino non avere paura del vuoto vedrai che ricomincerai da te piano piano; e non non sentirai la necessità di catalogare i ricordi ma, semplicemente, li lascerai andare perchè fanno parte del passato e tenerli lì non serve a nulla. Non pensare che la via sia o lei o la sofferenza per lei o nulla. Riconquistiamola a poco a poco questa vita e non permettiamo a nessuno di farla diventare insopportabile o terribilmente vuota. Ci siamo dentro noi magari da soli con un pianoforte, una cuffia, un micio che ti guarda fin dentro l'anima: il vuoto cosmico non può esserci. Un abbraccio e buona notte!
Barbara	2009-03-07 12:08:07	Per Nico: forse non si è capito ma anche io sono sposata e madre di due figli e per il mio amore immenso non ho accettato il compromesso di avere rapporti con mio marito. Mi sono ritirata in una cameretta e li ho dormito da sola, sempre. Le tue parole mi hanno molto sconvolta, io che sono una pura sia nell'amore che nei miei comportamenti sessuali. Ma come facevate ad essere così innamorati ed avere rapporti a 4? Come fai a pensare che il VERO AMORE possa accettare una situazione così promiscua? Il dono più grande è proprio quello della esclusività, di sapere di toccare un corpo e trovare solo le tue impronte. Credo che la vostra storia sia stata solo attrazione e passione ed il primo a non essere sincero sei stato tu...con te stesso. Essendo una donna donna vivo la tua situazione dall'altra parte e sono sicura che lei abbia capito la non serietà dei vostri comportamenti. Quale può essere l'intimità di due persone che si condividono anche con altri? IO ho sentito l'impossibilità di donare il mio corpo e la mia mente, pur incorrendo in moltissimi problemi di tipo logistico. Ma la sincerità e la fedeltà erano e sono l'unica prerogativa per essere orgogliosa di me e non sentirmi uno schifo ma soprattutto non confondermi. Avrei avuto tante occasioni anche perchè più cercavo di migliorarmi ed essere bella solo per lui, più attiravo l'attenzione di altri uomini che mi hanno corteggiata, lasciato messaggi, perfino inseguita...ma io niente.

		Purtroppo non è servito neanche questo e lui mi ha lasciato per non avere la forza (per non dire una cosa più volgare!) di sobbarcarsi dei problemi e delle difficoltà che la mia situazione comporta, il suo egoismo ha prevalso e la sua immaturità(pur trattandosi di un uomo cronologicamente molto adulto) Oggi mi pento, amaramente, che per aver voluto credere alle parole inconfondibili di questa persona egoista, mi ritrovo ad aver distrutto un matrimonio con un uomo che magari non era il massimo della passione ma mi ha sempre accettato per quello che sono, mi ha difeso, mi ha migliorato, mi ha fatto crescere, mi era sempre stato fedele e non mi avrebbe tradito mai.
Barbara	2009-03-07 12:23:12	Per Cuore: comincia a tagliare i rami secchi! Conosco questa rinnovata gelosia nei tuoi confronti, stà succedendo anche a me, ma non è altro che possessivo egoismo maschile. Loro stanno bene quando noi stiamo male, adorano giocare con la preda per poi mangiarsela, proprio come i gatti, con quell'aria così sorniona e apparentemente dolce...ma sono dei felini e la loro natura è quella dei predatori. La gelosia è una tecnica per farti credere che sia innamorato ma vuole solo il controllo su di te per sentire che tu sei di sua proprietà e lui può disporre di te in qualsiasi momento per qualsiasi sua voglia e questo lo farà sentire un maschio potente che predomina sugli altri maschi. Te lo dico perché adesso l'ho capito anche io...dopo anni di ingenuità. e nel frattempo loro fanno quello che vogliono e ci dicono una marea di C....ate!! Non farti scappare Max per uno che ti farà di nuovo stare male, apri gli occhi, come io ho aperto i miei, anche se farà tanto male...lo so. Un abbraccio a tutti i cuori infuenzati.
Nico	2009-03-07 13:08:25	Barbara, credimi io non riuscirò per molto tempo a fare l'amore davvero, perché noi volavamo, eravamo in un altro posto, in altro mondo. i rapporti con i rispettivi coniugi erano tabù ... lei non voleva neppure che ne parlassimo ... io in due anni ho fatto l'amore con la mia moglie un paio di volte per evitare i sospetti ... e meno male! ... pensa se avessi urlato quello che mi scoppiava dentro "AMO SOLO LEI - SOLO CON LEI FACCIO L'AMORE IL RESTO E' UNA FINZIONE" adesso mi ritroverei oltre al cuore spezzato anche una famiglia distrutta ... sapessi che cose bellissime che mi ha detto ... eppure era lei la prima a non voler affrontare l'argomento "rapporti con il coniuge".
cuore	2009-03-07 13:11:54	si è vero quello che dici. Infatti quando stavo male e elemosinavo un po' di attenzioni....lui mi ha trattato come uno straccio vecchio!!! Quando sono lucida penso che lui con questa sua gelosia voglia soltanto non perdere la preda....avendo il possesso sempre su di me può pensare di essere il migliore di tutti in quanto io non riesco a legarmi a nessuno pensando solo a lui. Un egoista schifoso!!! Il fatto è che io lavoro insieme a lui, e quando dice certe cose io mi chiedo come si può mentire in questo modo o come si fa a non pensare ad altri che a se stessi e a farmi tanto male quando da me ha ricevuto solo bene e amore. Lui può fare quello che vuole mantenendo però il controllo su di me. Quando sa che esco con Max da i numeri e continua a far squillare il cell e io sono costretta a metterlo silenzioso...grazie Barbara. Noi non andiamo bene per loro, non sono innamorati...ma nello stesso tempo non vogliono che ci leghiamo a nessun altro...ma che schifo!!
Giuseppe	2009-03-07 14:04:13	Ciao a tutti voi sono un vecchio "lettore" di questo sito!!!auguro a tutti voi di guarire presto da questo malessere e vi dico che man mano ne uscite!scrivo ad Art per capire alcune cose in pratica a me della mia ex non importa nulla....ho saputo che ha avuto una storia con un ragazzo e sinceramente mi ha lasciato impassibile,l'ho incrociata per strada e nessun ansia o formicolio nella pancia...ho saputo che è andata a fare un viaggio e quasi quasi ero felice per lei!tutto bene?!no ancora no...in pratica,Nicola,mi capita che la mia mente elabora tesi per cui io ci sto male...idee assurde,fantasiose che non hanno

riscontro con la realtà attuale...mi capita di rimandare tutto a quando stavamo assieme ma con gli avvenimenti di oggi!è come se questo distacco avuto e penso quasi superato ora sia diventato un bisogno di stare male...io mi chiedo se mi devo far curare o meno....mah io già ho sofferto abbastanza ora perchè la mia mente si impegna a farmi soffrire ancora?sono ancora legato a lei e non me ne rendo conto?!l'unica cosa che mi fa pensare al peggio è che dopo 7 mesi io ancora devo trovare una ragazza che mi piaccia o mi colpisca!!!grazie Nicola un abbraccio a tutti voi!

Nico 2009-03-07 21:57:53 Per Barbara. E' strano prima ho risposto a caldo e anche un po' risentito quando ho letto che "non ero stato sincero". Adesso però ci sto ripensando ... mi stai facendo riflettere e in effetti mi sembra di aver tenuto un comportamento poco trasparente ma non ci avevo mai pensato prima, forse perché avevo troppa paura che si scoprisse qualcosa o forse perché lei non me l'ho mai chiesto. Eppure ci tenevo tanto alla sincerità che quando l'ultima volta che le ho parlato e le ho detto che tanto ormai non le credevo più si è offesa davvero. Ma tu devi avere proprio un cuore trasparente ... come facevi a stare lontano da tuo marito= Gli hai detto tutto fin dall'inizio?

Nico 2009-03-07 22:12:12 Ecco uno dei suoi messaggi di circa un anno fa: "TI AMO amore mio di un amore così grande che davvero il mio cuore non sa contenere e al tempo stesso così tenero e delicato che la mia mente sfiorata si confonde .. TI AMO di un amore così travolgente che non riesco più a distinguermi da te tanto mi sento mescolata .. e quando mi sei vicino non capisco più niente ed è bellissimo aderire perfettamente a te non solo con il corpo .. TI AMO" Può un uomo dopo essersi sentito dedicare delle parole così belle non piangere ogni sera ?

art 2009-03-08 19:29:50 ciao Giuseppe... ben tornato tra queste pagine. Riguardo la tua domanda posso solo dirti una cosa: ritengo personalmente che al di là di tutte le "tecniche" possibili che ci consentono di accettare razionalmente la fine di un amore, ci sia poi una componente squisitamente umana e diversa per ognuno di noi con cui dobbiamo fare i conti, sicuramente non è spiazzante e pericolosa come quell'ansia e quel senso di vuoto che sembravano voler fare piazza pulita di noi e del nostro equilibrio, ma anch'essa ha la sua forza ed anche contro di questa dobbiamo combattere. La matrice di questa componente è fatta dalle nostre esperienze passate, vuoi anche dal rapporto che abbiamo con noi stessi e coi nostri bisogni più interiori, in altre parole è il nostro carattere c'è poco da fare... c'è chi dopo una delusione d'amore decide di dedicarsi solo a se stesso e ci riesce con costanza, chi lo fa ma ogni tanto cade, chi dopo si sente perduto quasi che la sofferenza dell'abbandono fosse in fondo l'unica ragione di vita... per esperienza ti dico che qualsiasi meccanismo venga fuori dal dolore di un abbandono, è comunque un meccanismo e può venire smontato... chi si chiude all'amore, chi desidera con tutto il cuore un nuovo amore, chi a tratti l'una e l'altra cosa, sono tutti atteggiamenti che vengono smontati dall'arrivo di qualcosa di nuovo... e lì bisogna avere la pazienza di aspettare, bisogna continuare a lavorare su se stessi per migliorarsi senza avere fretta e senza giungere a soluzioni assolute quali ad esempio: io non mi innamorerò più, oppure io non troverò più una donna come lei 7 mesi possono essere ancora pochi giuseppe per superare del tutto una delusione, paradossalmente il periodo che stai vivendo adesso è più "antipatico" da gestire perché anche se il dolore è quasi scomparso, resta quella forma di tristezza, di insoddisfazione cui è sempre più difficile dare un nome... ma in realtà un nome ce l'ha sempre, ed è lei! Devi fare ancora qualche passo più in là, cercando di non guardarti mai alle spalle perché ciò che è stato non torna, e potresti stupirti di scoprire quanto ne sei consapevole se lei tornasse sul serio... ancora qualche sforzo, il

		peggio è comunque passato un abbraccio
art	2009-03-08 19:31:40	nico... non può, ed è per questo che bisogna accettare le fine di un amore con tutto il dolore possibile :-) coraggio, vedrai che un giorno di tutto questo resterà solo un ricordo, sempre che nel frattempo non siate tornati insieme....
art	2009-03-08 19:33:18	cribbio a cosa ti riferisci--- dove hai visto il synclavier?
Chiara	2009-03-08 23:10:54	Abbraccio ognuno di voi, perchè ciascuno ha saputo raccontare il mio dolore. Pensavo che non esistessero suoni per esprimere la malinconia della mia esistenza ferita. Per anni ho pensato di essere sbagliata; che nessuna persona normale avrebbe potuto capire l'incapacità di una persona adulta di rialzarsi e procedere malgrado gli inciampi della vita. Poi vi ho trovato ed ho scoperto con stupore di non essere (purtroppo) la sola ed ho letto nelle vostre parole il racconto che non sapevo narrare, lo smarrimento del sè nell'altro. Francesco, Nico, Paperino, Barbara, minimè, T., grazie per aver raccontato con il vostro il mio dolore. Lore, Manuela , Gloria grazie per la vostra " dolcezza triste" e a te Art un mondo di bene per la tua "scanzonata" profonda saggezza e per aver creato questo rifugio insperato per uomini e donne che in cerca di respiro.
siria	2009-03-09 09:18:10	ciao cuore, la tua storia sembra la mia fotocopia. L'unica differenza che io nn riesco abuttarmi in un'altra storia. Cerco mille modi per trovare un pretesto per sentirlo, e stranamente subito dopo una strana sensazione di pace ma anche la consapevolezza che nn è lui l'uomo che vorrei. ma poi scatta il meccanismo del desiderio, mi manca .. tutto, da come mi faceva sentire alle parole che mi sussurrava a cio che sentivamo entrambi. Mi ha detto che frequenta un'altra e che nn sono più nei suoi pensieri, e ciò mi distrugge, ho avuto una tale sincerità con lui, che quasi mi sento in imbarazzo quasi come fossi nuda inerme ai suoi occhi. Sa tutto di me, e sono stata io a farlo, ma sono stanca di soffrire, vorrei trovare un modo per fargli pagare il male che mi ha fatto. Apparire sicura determinata e scappare via.
Barbara	2009-03-09 10:54:57	Carissimo Nico, non volevo certo offenderti dicendoti che non sei stato sincero, volevo solo che tu riflettessi anche sul TUO comportamento per vedere più chiaramente l'intero quadro della situazione. Vedi io sentivo la vera forza del mio amore e se gli avessi tolto anche l'esclusività, sarebbe stata solo una banale relazione extra coniugale, mentre per me era "LA RELAZIONE". In questi anni mi sono anche rifiutata di andare in vacanza con la mia famiglia. Insomma, mi sono privata di tante cose per dargli un segno dell'importanza e della serità che aveva per me questo rapporto e della mia inossidabile forza. Mio marito ovviamente era al corrente di tutto, un giorno mi ha perfino detto di aver visto il mio "fidanzato" a spasso con la moglie!!! Ed è stato da quì che ho capito che fosse un gran bugiardo, perchè ha negato e solo dopo due giorni di assedio ha ammesso che sì, era lui. Ma io lo sapevo già perchè tra i due, mio marito è quello sincero. Ti rendi conto che assurdità? Sono venute fuori tante altre bugie, molto più gravi e io continuo a star male e soffrire per lui, senza trovare pace. Ancora mi chiama, mi vuole vedere, mi chiede scusa...e io sono così debole che gli rispondo, sono talmente succube che mi vergogno di me stessa. Però stò cominciando ad accettare la fine della storia, grazie anche, come ti dicevo alla sua decadenza e al suo cambiamento o forse solo grazie ai miei occhi che si stanno aprendo. I miei grandissimi occhi verdi e trasparenti che sono stanchi di piangere. Non voglio arrendermi alla depressione, voglio raccogliere i frammenti e ricomporli per volare di nuovo. L'Amore è semplice e deve far stare bene sennò diventa una fatica. Mio zio mi ha detto: " Finchè starai con la persona sbagliata non potrai mai stare con quella giusta!" Vero. PS= di sms come il tuo ne ho scritti e ricevuti tanti anche io, ma adesso mi rendo conto che vanno relegati al momento e che hanno una validità molto

		effimera. PPSS- un grazie a questo blog e alle bellissime, incoraggianti e dolci repliche di Art, che ha sempre parole di speranza per tutti. Art sei grande!
Barbara	2009-03-09 11:13:16	Per Cuore: Le nostre storie sono molto simili e per questo condivido fortemente il tuo malessere. Penso che dobbiamo far leva sulla nostra dignità e non accettare surrogati di briciole di amore, siamo troppo sensibili e ci fanno soffrire di più. Cerchiamo le cose vere, iniziamo a valutare con maturità e logica le persone che veramente sanno darci quello che cerchiamo, senza perdere altro tempo. Facciamoci rispettare, e non buttiamo al vento il nostro valore. A me è venuta anche voglia di vendetta, a te no? E la migliore vendetta è il nostro successo!! Un abbraccio grandissimo.
art	2009-03-09 11:15:12	chiara, barbara e tutti gli altri... un grazie di cuore per l'affetto che mi dimostrate Ahimè in questo periodo faccio un pò di fatica a rispondere a tutti perchè sono molto assorbito dal nuovo disco, scopro però con grandissimo piacere che tutta la piccola comunità che si è creato intorno a questo post riesce magnificamente ad autosostenersi, insomma vi fate un pò di spalla gli uni con gli altri e questa è un cosa che mi rende orgoglioso, quindi quando sono lì per rispondere ecco arrivare le parole di un'altra persona che magari sono le medesime che avrei scritto io :) riguardo l'esser saggio, sapete, è facile usare la logica quando guardi dall'esterno, attingi alle tue esperienze passate in maniera distaccata senza prenderti troppo sul serio, e allora dispensi consigli utili che spero possano donare anche un paio di giorni di serenità ed anche un punto di vista diverso che ad un cuore aperto non può far altro che bene. Un abbraccio quindi a tutti, vi leggo sempre e ammiro la capacità che avete di leggervi dentro e comprendere meccanismi che credo gran parte delle persone abbiano molta difficoltà ad accettare... ancora un grande abbraccio ed in gamba!
cuore	2009-03-09 13:10:08	Per Barbara e Siria: vi ringrazio tanto. Sono degli essere egoisti...non hanno nessun sentimento. Quando mi ha lasciato non si è fatto nessuno scrupolo. Ho pianto, mi sentivo morire e lui cosa mi rispondeva? Mi dispiace ma si vede che doveva andare così...Io non sono innamorato. Io l'adoravo, era il centro del mio universo (grandissimo sbaglio...il centro del nostro universo dobbiamo essere noi) ero innamoratissima. Mi ha deluso così tanto!!! Poi quando ho cominciato a riprendermi (pensate che mi sono arrivate delle rose in ufficio e lui ha rosicato di brutto) a lui non andava giù questo....come io che l'ho trattata come uno straccio vecchio, cosa ci vedono gli altri in lei? Mi sono tirata su fisicamente: palestra, unghie bellissime ecc. Anche se dentro continuo a star male almeno la mia autostima un po' è risalita. Poi quando ho cominciato a uscire con Max ha capito che non era più sul piedistallo.....E' questo che brucia a queste persone: non essere più adorati da noi. Non è gelosia nei nostri confronti, o sentimenti che nutrono per noi. E' tutto rivolto verso se stessi, verso quell'adorazione nei loro confronti che perdono e che serviva ad alimentare il loro ego. Tutto qui!!! Io me ne rendo conto benissimo, sono lucida in questo, anche se sinceramente quando mi dice certe cose il mio cuore vacilla e non poco. E' questo che non riuscirò a perdonargli un giorno: di sapere che nutro ancora dei sentimenti verso di lui e di far leva su questi, solo per gratificare se stesso. Un abbraccio
cuore	2009-03-09 13:10:46	come vedi Barbara hai ragione: la miglior vendetta è il nostro successo...e io mi sto vendicando!!!
Giuseppe	2009-03-09 14:00:13	Grazie Art per la tua risposta come sempre centri le questioni a pieno!!!a mio avviso il vuoto che lasciano le persone che ci abbandonano all'inizio è riempito dal dolore poi man mano che passa il tempo e questo scompare resta il vuoto difficile da colmare...l'errore,come dicevi anche tu,è quello di voltarsi alle spalle e pensare a ciò che è stato e che non tornerà più....questo meccanismo

perverso ci fa stare male e riempie di nuovo quel vuoto ma sono solo illusioni!io stesso sono felice di aver sofferto perchè oggi mi ritengo una persona più forte e migliore,questo lo dico a chi ora vive la prima fase del dolore!non temete passerà e man mano le cose si aggiusteranno purtroppo ci vuole il tempo dovuto!spero che con questa primavera per tutti noi inizi un momento di serenità!grazie Art!

Martino_8 2009-03-10
0 00:08:47

Mi sono ritrovato come qualcuno già prima di me a navigare distrattamente su internet alla ricerca di qualcuno o di qualcosa che potesse risollevare il mio stato d'animo...già in effetti sembra assurdo cercare dei consigli su come lenire un male interiore quasi come si fosse dal dottore....ma chi già ci è passato prima di me conosce bene cosa è capace di fare la mente umana pur di appigliarsi a qualche cosa che ti faccia stare almeno momentaneamente bene.... Certamente nessuno e mai morto per amore...ma sicuramente si ha la sensazione di essere morti dentro! Ho 28 anni ed ho avuto varie storie nella mia vita alcune più importanti altre meno ma l'ultima anche se durata solo 5 mesi sembra avermi messo veramente KO... Ho amato come forse mai prima avevo fatto, ho dato tutto me stesso anche se i famosi campanelli di allarme mi avevano messo in guardia che forse per lei non era la stessa cosa...ma in amore si sa, si è capaci di illudersi anche di quello che palesemente non c'è, ci si appiglia anche alla minima speranza che qualcosa possa cambiare che prima o poi lei si possa innamorare di te...che prima o poi il suo cuore si svegli e dalla sua bocca possano uscire quelle benedette 2 paroline che tu saresti già pronto a dirle ma che per paura di perderla non lo fai... E' vero ero già preparato...sapevo già che questa storia sarebbe finita, sapevo che non basta tutto il fuoco di questo mondo ad accendere un amore, eppure non mi sono tirato indietro, ci ho provato fino alla fine, ho dato tutto me stesso anche se sapevo che lei non mi amava e probabilmente non lo avrebbe mai fatto, sono stato per lei un tenero compagno in amore ed una forte spalla nei suoi momenti di difficoltà, ho accettato tutti i suoi momenti di indecisione giustificandoli con il suo carattere insicuro, ho aspettato inutilmente che arrivasse quel minimo sindacale che mi avrebbe fatto sentire un po più sicuro, un "ti voglio bene" detto di sua spontanea volontà e non come risposta al mio...tutto questo non è arrivato, anzi, alla fine quello che mi aspettavo è successo nei peggiori dei modi... Dopo aver fatto l'amore, dopo che avevo donato il mio corpo e la mia anima a lei come avevo sempre fatto fino ad allora, dopo una bellissima serata mi sono sentito dire che forse era meglio chiudere la nostra storia, che sarebbe stato meglio adesso che dopo, che anche se sono una persona eccezionale il suo cuore non batte per me....ecc ecc. Solo chi già ci è passato conosce quelle parole e con esse la sensazione che ho provato in quel momento, la doccia fredda che si abbatte su di te e che ti sveglia all'improvviso come un brutto sogno, è vero, me lo aspettavo, ma per quanto puoi essere preparato spera sempre che quel momento non arrivi mai, credi di essere forte ma in realtà non lo sei, in amore il più forte purtroppo è sempre chi non ama, tu sei solo stato sfortunato ad essere dall'altra parte della barricata e chi si impegna personalmente con un'altro deve essere disposto a correre il rischio. Potreste trovarvi davanti una persona egoista che pensa solo a se stessa o la persona migliore di questo mondo, non potrai mai saperlo se non sei stato disposto a rischiare Oggi è passato un mese da quella parola fine, purtroppo non ho ancora dimenticato, quando credi di esserne finalmente libero basta sentire per caso il suo nome o aprire inavvertitamente una foto con lei per capire che la ami ancora, che il tuo cuore batte ancora per lei, che sarebbe inutile gettarsi di petto in un'altra storia rischiando di fare del male a qualcun altro ma prima di tutto a se stessi. Aspetto con ansia che si

inneschi quel meccanismo di autodifesa chiamato indifferenza per ricominciare a vivere serenamente. So che arriverà perchè è naturale che sia così, ci sono passati in tanti prima di me ed adesso purtroppo è toccato a me. E' difficile accettare che sei stato solo uno dei tanti ma in realtà è così, solo chi accetta la realtà oggi potrà vivere il suo futuro serenamente...ed è quello che sto cercando di fare! Grazie a tutti per lo sfogo Ciao

Barbara 2009-03-10
10:54:49

Molti di voi sono stati lasciati da persone che dichiaravano di non provare più niente nei vostri confronti, che dire di uno che ti lascia dicendo che ti ama tanto ma che non PUO' stare con te perchè non può/vuole darti un futuro e quindi lo farà per il tuo bene??? Come posso dare un senso ad una cosa così e come posso mettere l'anima in pace quando mi propone indirettamente di vederlo solo per...e non si sa per quanto ancora! Come posso attraversare tutte le fasi necessarie per uscire da questa relazione e dal mio disperato rifiuto mentale di non essere in grado di accettare il fatto di non vederlo e non sentirlo più. E perchè devo passare le mie giornate di donna super impegnata tra lavoro, casa, figli, conti da pagare, a pensare soltanto a questa immeritevole persona che mi rende la vita un incubo? Sono stanca fisicamente e mentalmente, non mangio e non dormo e trascino le mie giornate come se fossi ai lavori forzati. Lo so la colpa è SOLO MIA. Ci sono stati dei giorni in cui mi sono sentita un pò più motivata ma poi, hai ragione tu Art, è bastato rivederlo e toccarlo per farmi di nuovo cadere nel " Oddio come faccio a vivere una vita senza l'unico uomo di cui sento veramente il desiderio, l'unico in grado di farmi sentire una donna, senza l'unico corpo che voglio di toccare?" Potrei cominciare la fase del transfer con qualcun altro, ce ne sono tanti che farebbero da "volontari" ma non ce la faccio ed ho anche paura, perchè mi ucciderebbe se lo sapesse, non mi vuole ma vuole che nessun altro mi abbia. E' tutto così assurdo e voglio uscire da questo vortice, voglio una vita normale, rivoglio la mia vita di prima, fatta di piccole serenità quotidiane, dove pensavo solo a migliorare la mia salute, il mio fisico, la mia cultura e la vita dei miei cari. Mi sento anestetizzata e annebbiata e nelle mani di un ipocrita cattivo egoista dal quale non riesco a staccarmi. Oggi sono davvero a terra! Cuore, Giuseppe, Martino, Nico, tutti nella stessa lacrima...un abbraccio.

Nico 2009-03-10
11:20:29

Cara Barbara, CORAGGIO ! SVEGLIATI ! Un essere umano sincero non può e te lo ripeto NON PUO' voler continuare a vederti a sfiorarti e poi dire che non può stare con te. RIBELLATI a te stessa: pensa al mio caso che in questo pò essere illuminante. Lei mi ha lasciato perché ... beh lo sai ... i figli ... le famiglie ... ma ha rifiutato tutte le mie iniziali proposte di "rincontrarci" ... in questo è stata leale. E così dovrebbe essere costui, ma NON LO E' . Dimentica, dimentica ... lentamente ci riuscirai. Rispondi a telefono ma sii fredda non dare mai risposte dirette. Pensa solo a questo: cambierà la situazione se continua così? (risposta "no" perché per lui è troppo comodo); potrebbe cambiare se cominciassi a volerti più bene tu a lasciarlo nel dubbio ? (risposta "sì" perché o gli si gela il sangue per la paura di perdersi davvero o tu lo dimentichi sul serio). Quindi cambia atteggiamento, cambia pensieri. Io non so se è "polite" in questo blog scambiarsi i numeri di telefono ma se vuoi non hai che da chiedermelo, magari in questo momento di scoramento, che conosco bene anch'io purtroppo, ascoltare una voce amica o almeno comprensiva può far bene. Guarda il cielo, qui da me è limpido. Un abbraccio forte

Barbara 2009-03-10
12:55:44

Nico sei un tesoro! Grazie per esserti preso la briga di scrivermi e farmi sentire la tua comprensione e la tua vicinanza. Sei una persona davvero speciale perchè quello che dici non sono le solite parole consolatorie, sono parole intelligenti, logiche e portate a cercare di risolvere il problema...quello di cui ho immediato bisogno. Hai ragione tu, è solo un opportunista ma perchè io lo

sò e non ho il coraggio di uscire da questo schifo? Farò come dici tu oggi esco e guardo il sole, anche qui è una bellissima giornata e spero che diventi un giorno migliore. Adesso stampo il tuo messaggio e lo leggo per tutto il giorno così mi sento più forte. Come ha fatto a lasciarsi scappare un uomo così altruista? Un abbraccio.

Nico	2009-03-10 16:55:08	Sono agitatissimo, non so se sono arrabbiato, disperato o che altro mi fa male lo stomaco ho il cuore impazzito: l'ho vista poco fa che prendeva il caffè con il suo nuovo "amico" (lei dice che è solo un amico) ... me l'aspettavo ... cercavo di non capitare dalle parti del bar proprio per non vedere questo ... e invece ... penso che sto arrivando a odiarla ... quanto vorrei renderle pan per focaccia quanto vorrei che sentisse anche solo per 5 minuti il dolore che to vivendo io da mesi ... perchè è stata onesta fino ad ora ma questi ultimi atteggiamenti mi stanno facendo venire il forte dubbio che abbia sempre mentito sul motivo della fine del nostro amore ... ma già non c'è mai un motivo per cui un amore debba finire
art	2009-03-10 17:41:51	hai detto bene Nico... ahimè, non c'è mai un motivo per cui un amore finisce, come del resto non c'è mai un motivo per il quale un amore inizia :) ci pensi?! Adesso stai lì a struggerti per una persona che tra 2 - 3 - 6 mesi (il tempo che ci vorrà) ti sarà indifferente, o per la quale magari proverai solo affetto...e poi io sono convinto che queste capocciate facciano un bene che neanche ti immagini, ti aiutano ad uscirne prima perchè sei costretto ad accettare il fatto.... poi guarda, anche ammesso che adesso abbia una storia extra con un altro, questo non significa che tra un pò si stanchi e torni a messaggiarti e a dirti quanto era importante il vostro amore... come direbbe un mio caro amico: le vie del signore sono infinite :)
REBECCA	2009-03-10 17:58:59	Salve a Tutti, Ciao Art, spero ti ricordi me...e' un po' che non scrivo, forse qualche mese...Ora sto bene, finalmente sono uscita dal tunnel, dal tunnel nero che mi ha invaso per mesi e mesi..solo dio sa quanto ho sofferto e quanto mi siete stati vicino voi...quindi ragazzi , anche a me mi dicevano che il tempo aiutava e io non volevo crederci perche ero troppo invasa dal dolore, ma credetemi e' vero..ora non ve ne rendete conto ma il male deve fare il suo corso e poi si allieva...non va via del tutto questo sì, la ferita rimane, ma e' indolore... Grazie ancora Art per avermi sopportato nelle mie giornate piu' nere, sei un grande! Un Abbraccio a tutti
cribbio	2009-03-10 22:41:19	>Martino 80 Ahimè, come somiglia la tua storia alla mia (per fortuna ormai morta e sepolta). Un solo consiglio: di addio, e pace. A me, all'epoca dei fatti, aiutò molto il pensarmi nei suoi panni....Ho pensato a quante volte io sono stato amato senza corrispondere. TI è mai successo?..penso di sì. E quando sei amato, ti fa forse piacere ricevere sms, attenzioni, affetto, dedizione? No. La cosa ti lascia indifferente, anzi, persino ti disturba il fatto di sapere che c'è una persona al mondo che sta male per te. Per loro, i nostri amori irraggiungibili, è lo stesso. Perciò, fatti due conti. Saluti.
Nico	2009-03-11 09:47:07	D'accordo sarà successo a molti, se non a tutti, di trovarsi nei panni di quello che non ama più però qualcuno di voi dopo un mese dall'addio si è fatto vedere in giro con un'altra? Ha sostituito quest'altra in tutti gli appuntamenti della giornata? Ha continuato a dire che è solo un'amica? Si è addirittura offeso quando gli è stato detto che era poco credibile? Non credo proprio che la maggior parte delle persone che frequentano questo blog, almeno per quello che capisco dalle loro parole, si sia comportato in amnaiera così insensibile. Perché un amore finisce ... e va bene ... ma una persona normale non ha un interruttore nel cuore per cui ti scrive "ti amo da morire" e due giorni dopo ti tratta come un essere superfluo. No, questo è il comporamento di una folle.

Barbara	2009-03-11 11:53:38	Caro Nico, c'è questo senso di grande ingiustizia e di ostinata non rassegnazione che ci lega. Come ti capisco... Penso che c'è SEMPRE un motivo sia per iniziare che per finire un amore, ci DEVE essere! Il motivo è nel sentire una vibrazione immediata quando incontri la persona che immediatamente diventa l'unica abitante della terra e non c'è niente che possa sostituire anche la sua semplice presenza fisica. Purtroppo i legami che si creano sulla base della fisicità sono quelli più facili ad una fine, nella nostra situazione, proprio per questo è più difficile da accettare, perchè è il nostro istinto che pulsa, il nostro bisogno primordiale di sentire il fuoco, la febbre che ci fa sentire vivi e che proprio non si può mettere a tacere dentro di noi. Per qualsiasi altra cosa o avvenimento ricorriamo alla ragione per spiegare, per fare luce, per capire. Ma i sentimenti non seguono le logiche, casomai le decisioni che vengono prese, ma l'interruttore, come dici tu, non c'è. Credo sia una questione di carattere, di calore, di sensazioni che vengono dal profondo e che non si leniscono con una semplice spiegazione. Anche io vivo nell'arrabbiatura costante di persona lasciata da chi si è amato e si ama tanto e mi ci vorrà la vita intera per mettere un pò di pace nel mio cuore e rassegnarmi a fare finta di vivere. Sarei stata disposta a tutto, avrei fatto le cose per bene, so che ci sarei riuscita ma anche io come te penso di essere stata solo un grande desiderio, durato 4 anni. Pensa a quanto stò male io che avevo basato la mia vita futura su di lui. Tutto inutile! Hai fatto bene tu a non comprometterti fino in fondo o forse anche tu prima o poi avresti concluso la storia se non ti avesse preceduto lei? Come pensavi di andare avanti? Lo sai quello che volevi? Io sì, volevo una vita semplice, calda, fatta di onestà e fedeltà ma soprattutto di libertà e quindi dignità, senza più nascondersi. Sarei partita per la guerra anche senza armi, perchè non avrei mai potuto sopportare di passare una vita senza di lui. Ma quando le volontà sono 2, la nostra è solo una metà. Ci dobbiamo distrarre dai nostri pensieri testardi e ossessivi, cambiare atteggiamento, crescere. E un grazie ancora per ieri, mi hai fatto tanto riflettere e mi sono ritrovata a sorridere e a sentirmi meglio. La vita a volte riserva delle belle sorprese a chi se le merita, apriamoci e sorridiamo di più, tanto stare male non serve a niente, voltiamo pagina, forse la nuova sarà migliore. E poi un sorriso è la cosa più attraente. e sexi...nessuno guarderebbe una persona triste!!! Vi abbraccio tutti.
Nico	2009-03-11 14:38:24	Barbara, che piacere leggere le tue parole proprio adesso che vengo da una riunione dove non ho pensato ad altro che al fatto che non riesco ad accettare che non sia più mia o, peggio, che sia già di qualcun'altro ... mi è venuto un nodo in gola e non riesco a parlare ... Mi chiedi quali erano i miei progetti per il futuro? C'è stato un momento in cui ho proprio pensato che ormai tutti i paletti che avevo messo al dilagare di questo amore fossero saltati ... credo che le avrei chiesto di vivere il resto della vita con me. Di sicuro non l'avrei lasciata, è ancora dentro la mia pelle; sento di amare ancora tutto di lei qualunque parte del suo corpo ... eppure sono deluso amareggiato, forse la odio, se tornasse da me adesso non potrei che dirle "ti rendi conto di quello che hai fatto? Ti rendi conto che niente sarà più come prima?"
Ans	2009-03-11 15:36:27	E invece alcune persone ce l'hanno l'interruttore nel cuore. Nel mio caso è bastata mezza giornata per lo switch. La notte di Natale ha fatto l'amore con me ed il pomeriggio se ne andata con un altro. Questo dopo tre anni e un progetto di famiglia. Questo come lo chiami. E io sono ancora qui a chiedermi come è stato possibile e perchè proprio a me.
Nico	2009-03-12 10:28:46	Ho deciso di fare un po' di terapia psicologica: comincio stasera forse mi aiuterà a soffrire meno. D'altronde sono ormai più di 3 mesi che tra vari tira e molla sono nella "prima fase" e comincio a credere che sia un po' troppo. Vii

racconterò l'effetto che mi avrà fatto, magari scopro qualcosa di me che non so. E pensare che lei è qui a pochi metri da me, a sole 4 cifre di telefono interno di distanza e magari anche oggi avrò la poco invidiabile fortuna di vederla in giro. Devo aver fatto veramente qualcosa di grave nella mia vita precedente per essermi meritato questa tortura. Un abbraccio a tutti.

Barbara 2009-03-12
11:14:54

Ci provo e ci riprovo...ma non ci riesco! Mi basta la frase di una canzone per innescare la disperazione: "It's a Hard Life" dei Queen, parla proprio di me! Di noi! Di quelli che hanno investito nell'amore senza aver calcolato il rischio. Mi sono buttata e ho messo in gioco tutto quello che avevo: me stessa. Ho perso, l'ho perso, mi sono persa. Colpa della pellicola nella mia testa che mi ha fatto credere di poter cambiare il mondo, di poter cambiare un egoista insensibile che invece i calcoli li ha fatti e ha deciso che questo investimento non è conveniente, costa troppo. Idealista io, materialista lui. Troppo diversi. Mi impegno a pensare ai suoi difetti: arrogante, testardo, irrazionale, cattivo, possessivo, manesco, stra-geloso, ignorante. Allora perchè mi paralizza il pensiero di starne senza? Paura della voragine che mi si è aperta dentro. Riuscirò mai a colmarla di nuovo, a riprovare le stesse magiche sensazioni che solo lui ha saputo darmi? Ho imparato qualcosa di molto serio su di me, io che ricevo complimenti e inviti da tutti e passo il mio tempo ad eludere gli sguardi languidi di quasi tutti gli uomini che incontro nella mia strada, non riuscirò mai a sostituirlo perchè nessuno è come lui ai miei occhi. Quindi? Come ne esco? Da dove ricomincio? Accidenti, odio essere così, io che amo l'allegria, l'ironia, la fantasia...un prosecco, un tappeto e un camino acceso!!!

mirko 2009-03-12
11:34:00

ciao ragazzi ho letto per giorni i buoni consigli di Art questo è un momento molto difficile per me, vi sono vicino perché sto vivendo le stesse cose. Ho vissuto 3 anni con una donna che mi è veramente entrata dentro, passione onestà e tanta voglia di esserci l'uno per l'altro, era tutto unico e intenso, anche se a volte c'erano incomprensioni a livello di carattere io più introverso lei molto spigliata certe volte la mia insicurezza la faceva innervosire (era una mia collega di lavoro mi conosceva un po' ma la scintilla è scoppiata lo stesso) gli ultimi mesi sono stati difficili per entrambi, lei aveva già preso la decisione, non vedeva un futuro con me, non era felice, ma non riuscivamo a stare lontani ed a volte si scusava se arrivava a casa mia per una scusa qualunque dicendo "scusa il mio egoismo ma non sono pronta a lasciarti andare". Io soffrivo maledettamente per la sua decisione e non riuscivo a capire come potesse essere possibile, come poter reagire farle capire che per me era l'unica donna, amica, amante e che una vita senza di lei era inaccettabile. Sempre presenti l'uno per l'altro ma alla fine decisi di partire tornare a casa (eravamo italiani all'estero tutti e due) sperando in una sua chiamata, pensando che questa lontananza potesse servire. I primi di febbraio dopo 2 mesi dalla mia partenza in cui ci si sentiva spesso abbiamo parlato al tel e lei mi ha detto che era pronta a riprendere la sua vita e che andava a trovare un amico in Italia che in fondo un vero amico non era, lo conosco già è stato una sua avventura per così dire di cui ero a conoscenza prima che si mettesse con me. adesso so' da lei dopo averle inviato un presente per l'8 marzo che in realtà si è trovata bene con lui che non si chiamano perché anche lui esce da una situazione difficile con una donna ma che se fosse nella stessa città lo cercherebbe, l'ha invitato a passare un WE da lei. Queste cose le ho volute sapere io, mi sono fatto male e ho messo lei in difficoltà, forse ho sbagliato ma avevo bisogno di sapere non volevo vivere tra i forse e i potrebbe. Oggi alterno le mie giornate tra lacrime e giorni per così dire sopportabili, non mi chiedo il perché doveva finire ma ancora la vedo sorridermi, stringermi fare la buffoncella. Ho avuto modo di pensare è so che adesso io sarei diverso avevo

		solo bisogno di capire che la stavo perdendo per reagire ma non ne ho avuto la possibilità, non é mai avvenuto un vero distacco, una vera pausa di riflessione. Mi manca ma non la cerchero' più non per rancore per essere stato sostituito per così dire ma perché so che lei starebbe male a sentirmi piangere al tel. E poi non sarebbe giusto devo rispettare la sua scelta.....scusatemi forse sono un po' sconclusionato ma sono giorni che non dormo e soffro terribilmente. Vi sono vicino e spero passi presto.
mirko	2009-03-12 11:52:35	Per Barbara la nostra storia é molto simile per certi versi, so cosa intendi per vibrazioni e sentire il fuoco dentro da subito dal primo sguardo.....lei si comportava nello stesso modo con me abbiamo fatto l'amore prima che me ne andassi e mi stringeva la mano per strada, adesso capisco che si trattava di egoismo vero e proprio, penso che se avesse avuto piu' coraggio si sarebbe allontanata subito.....adesso io ci sto piu' dentro di prima.....coraggio Barbra ti sono veramente vicino
mirko	2009-03-12 12:06:13	Nico Sto iniziando pure io una terapia psicologica.....e spero anche io che mi aiuti a capire.....non accetto il fatto di non aver tentato niente, chiuso nella mia sofferenza ho vissuto accanto a lei, Dovevo dirle no quando mi cecava io che ho sempre pensato prima a lei passando su me stesso
Barbara	2009-03-12 13:02:31	Caro Nico, non hai fatto niente di male, hai solo amato. Secondo me fai bene a provare con un pò di terapia, forse ti darà degli strumenti concreti per cercare di elaborare ed accettare la fine della storia. "Fine" è una parola orribile e ci fa orrore, ma dobbiamo guarire e ricominciare a vivere. Anche per me è la fase più difficile, il boccone più amaro e non riesco proprio a mandarlo giù. Però scommetto che anche lei prova ancora, magari cerca solo di essere più forte. Pensavi che tre mesi fossero abbastanza per risettare? Ormai ti conosco un pò, sei un uomo sensibile, una vera rarità! Scommetto quello che vuoi che uno come te sarà già stato notato! Forse ci siamo solo semplicemente fermati alla prima persona che ci ha lusingato con le sue attenzioni e ci siamo impigriti ad accettare una situazione che sicuramente manifestava già dei problemi ma noi eravamo troppo impegnati a non voler vedere questi segnali e cercare di allontanare il momento. Questa idiota cosa che stò ancora portando avanti io nel volerlo sentire e vedere ancora e guadagnarci solo continue e rinnovate umiliazioni, e freddezza, perchè mi svaluto così? Che strano meccanismo. Tu non fare come me! Comunque prometto che mi metterò nell'ottica di cambiare, ci stavo quasi riuscendo e poi ho avuto una ricaduta. Fammi sapere domani se funziona. Ti abbraccio e ti sono vicino.
lara	2009-03-12 18:08:08	Io sono quasi da 2 anni in terapia. prima 1volta la settimana ,poi ogni 20 giorni. Inizialmente mi aiutava a fidarmi, sentire un altro punto di vista ,ma alla fine ho capito che dobbiamo camminare con le proprie gambe In questo momento affronto di liberarmi di un marito che non amo piu ,che mi ha tradito 15 anni ,che comunue non è facile avendo 3 figli ,di cui uno minorenni . Poi devo fare a meno della persona che amo ,la uale mi chiede una pausa per ritrovare ciascuno di noi un equilibrio.Alla fine mi trovo sola ada affrontare tuttoquesto e in piu i controlli della malattia non sono splendidi . Capisco benissimo tutti voi ,le nostre ricadute e devo dire che le vostre parole mi fanno compagnia ,Non è facile trovare questo concentrato di sensibilità- Grazie
cuore	2009-03-12 20:46:30	Sai Barbara,anche io provo le stesse sensazioni. Esco con Max ed è una storia tranquilla. Quindi penso a tutte le emozioni forti che provavo con l'altro: quel batticuore, quelle emozioni...ma non sarà che ormai siamo così abituate al dolore che pensiamo che quelle sensazioni siano amore. Se non si soffre non è amore? Sembra quasi che ci siamo assuefatti al dolore, e la sofferenza sia diventata quasi una droga per noi. Io voglio provare la dolcezza, il calore di un

		abbraccio appassionato, ma senza sofferenza...senza nient'altro che sia amore.
paperino	2009-03-12 23:06:02	Ricominciare... forse il peggio sembra essere passato... ma perchè con tutto il male che mi ha fatto ogni volta che la rivedo penso che solo Lei, per sempre Lei, di sicuro mi innamorerei di nuovo di Lei... anche se non sarà mai più mia... One life, one love... Sono di una deficienza intollerabile non riesco a venirme fuori, ma come leggevo in un post non devo dimenticare perchè non si può... bensì perdonare. Com'è difficile vivere la mia vita senza Lei... A presto da Paperino
T.	2009-03-13 01:27:45	Tutti in terapia. Anche io. Aiuta, ma è un percorso lungo e difficile. Io sono nella stessa situazione di Barbara, mi umilio nel tentativo di trovare un po' di empatia, ma mi scontro con la sua freddezza e aggressività. Mi vuole fuori dalla sua vita. Completamente. Mi considera responsabile della fine della nostra storia e non vuole sentire ragioni. Tre mesi? Io sono al buio da quasi 6 e ancora poca luce all'orizzonte. Riesco a stare meglio per qualche giorno, mi dico dai che stai guarendo, poi succede qualcosa, un pensiero, un ricordo e mi sembra di essere tornare al punto di partenza. A volte penso proprio che non ce la farò. T.
Nico	2009-03-13 10:58:07	prima seduta di terapia: ho raccontato un po' di me e del perché ero caduto in quello stato di massima disperazione che secondo Alberoni è necessario per innamorarsi davvero (trovando una persona in condizioni simili). Vedremo quello che la psicologa tirerà fuori da questa e altre "confessioni". Intanto stanotte ho fatto un sogno particolare: ricoverato in ospedale per guarire non so da cosa, me ne andavo tranquillo per i corridoi in piagiamma e tornato nella mia stanza mi accorgevo che mi avevano rubato tutto: soldi, carte di credito, cellulare. Dovevo assolutamente chiedere aiuto a qualcuno e nella disperazione del sogno alla fine telefonavo ... a mia moglie. Che vorrà dire? Forse lei potrebbe essere il tramite per guarire dal mal d'amore? Sarebbe veramente strano ... Reagite! Ci aiuta molto sapere che ciascuno di noi reagisce
art	2009-03-13 11:10:37	Ciao Nico Provo a dirti la mia sul sogno... intanto il fatto che eri in ospedale mi pare che chiarisca definitivamente che stai vivendo questa delusione quasi come una malattia che ti sta togliendo delle sicurezze (ed ecco il furto dei soldi e della carta di credito), poi il furto del cellulare potrebbe rappresentare la fine delle comunicazioni con il perduto amore, la telefonata a tua moglie infine mi pare rifletta più il bisogno di rifugiarsi nella certezza di un amore "ratificato"... sparo eh, magari chiedi conferma alla tua psicologa :) un abbraccio
art	2009-03-13 11:15:57	T. ne abbiamo parlato tante tante volte :) il percorso è quello, si va avanti, poi si inciampa, si cade, ci si rialza e si continua... dovresti sforzarti, quando cadi, di avere fede che ti rialzerai ancora, perchè è così che va e l'esperienza te lo insegna... poi sai T., in queste cose io ho compreso che i perduti amori possono trattarti con freddezza, dirti che non c'è più niente da fare, andarsene con altri, quando spesso e volentieri ritornano sulle loro posizioni... non c'è coerenza nelle decisioni razionali dei delusi nè in chi lascia, il sentimento è sempre lì, pronto a risorgere dalle ceneri, e quindi vale la pena starci male? Lasciagli fare quello che vuole, lasciagli pensare che non gli importa più niente di te, oggi è così, domani magari le posizioni si invertiranno... sai quante volte!! :) Un abbraccio e stai serena
art	2009-03-13 11:18:11	paperino... quella sensazione che solo lei, sempre lei bla bla bla :) (anzi quack quack quack ;))) si attenua col tempo ma non scompare mai del tutto, a meno che non incontri sulla tua strada una persona di cui innamorarti... questo accadrà stanne pur certo! Un abbraccio
Barbara	2009-03-13 11:48:29	Cuore, hai proprio ragione! Siamo assuefatte dal dolore perchè fa parte delle forti emozioni che proviamo a stare con certe persone, non c'è niente da fare

la "passione", come quella di Cristo, è pervasa anche dalla sofferenza. Credo sia anche una questione di fisicità, oltre che di testa. Il corpo esiste e l'istinto non l'abbiamo certo inventato noi! La disperazione nasce dal ritenere che non ci sia NESSUNO che possa darti gli stessi abbracci o la stessa irruenza nel toccarti fin dentro l'anima. Per questo ci prostiamo fino all'inverosimile, per continuare ad avere l'illusione che questo bisogno possa essere appagato il più a lungo possibile. Mi sento vicina a tutti voi, Cuore, Nico, Martino, Paperino, T., Lara e Mirko. L'amore è la cosa più inspiegabile di questo mondo, proprio come i sogni. Comunque sopravviveremo solo cambiando e ogni volta che ci sorprendiamo a pensare alla persona amata che non c'è più, proviamo a pensare a qualcos'altro, spostiamo le nostre attenzioni. Spero che ad ognuno di noi sia data la possibilità di poter donare di nuovo tutti i sentimenti che siamo capaci di provare, siamo sensibili e romantici e pensiamo che la bellezza della vita stia nel condividere con qualcuno le nostre esistenze, nel vivere le fasi della giornata, anche quelle più faticose, per essere poi ripagati da tante coccole, forse più da fare che da ricevere! La freddezza mi fa morire, sono istintiva e passionale, allegra e socievole e non attratta da nessun bene materiale. Mi basta la bellezza di un tramonto in un paesaggio di campagna, MA NON DA SOLA!!! Oggi mi sono imposta di partire per una gita, ed ho preso un giorno di ferie, cosa che non facevo da tanto tempo, da qualche parte devo pur iniziare. Abbiamo ancora la nostra vita e i nostri sorrisi, ripartiamo e approfittiamo di tutto ciò che ci può far stare meglio. Lunedì vi farò sapere...Ogni problema ha la sua soluzione e da ogni problema può nascere un'opportunità. Vi voglio bene.

Nico	2009-03-13 12:54:25	A proposito di fede. Ero credente convinto, poi con gli anni mi sono un pò raffreddato ma continuavo a credere in qualcosa di "superiore" e soprattutto in una "vita futura". Da quando è finito questo incredibile amore ho cominciato a credere sempre più fortemente che non esiste altra vita che questa è l'unica e andrebbe vissuta al meglio ... e che , purtroppo, ben povera cosa è l'esistenza quando un amore così può finire. A voi è successo ?
Chiara	2009-03-13 19:44:12	Forse da oggi, per me, parte il no contact totale: mi ha detto, con tutta freddezza, che non mi chiamerà più se non sarò io a farmi sentire (non chiamavo più da tre mesi, rispondevo soltanto). Ho tanta paura, il momento tanto temuto è arrivato, mi manca di nuovo il respiro ma forse, dopo anni, comincia la risalita verso la "mia" vita, sempre da sola ,ma con un briciolo in più di stima di me stessa. Come farò, da dove comincerò?
mirko	2009-03-13 19:45:52	si Nico.....é successo quando fini' un amore all'epoca ero ancora un ragazzo.....adesso che ho perduto il mio più grande amore l'unica donna che veramente ha contato e lo dico perché con gli anni si impara a fare una differenza.....si diventa esigenti.....si sà quello che si vuole ma soprattutto quello che non si vuole piu'.....quindi posso dire che é stata l'unica a farmi veramente credere nell'amoresi adesso posso dire che questa é l'unica vita che abbiamo non possiamo tornare indietro quindi andare avanti l'unica cosa che ci resta da fare , é difficile vivo il tuo stesso male ma bisogna andare avantié importante credere che passerà.....tutto puo' finire così come iniziacoraggio il sole torna sempre dopo un temporale.
manuela	2009-03-13 22:07:25	Ciao anime belle..sono ritornata,l'intervento è andato bene e da oggi ho ripreso anche a camminare senza stampelle. Vi ho letto anche dall'ospedale dal pc della mia "collega" di camera,e ho pregato che i vostri cuoricini sorridessero sempre di più,avrei voluto scrivere ma ero sempre stanca.Vorrei raccontarvi una cosa...questa operazione era in programma da tanto,il mio ex aveva organizzato tutto e ricordo le sue parole"sarò lì fuori dalla sala

operatoria e spingerò io la tua carrozzina finchè non camminerai dinuovo"...sappiamo poi che ha deciso altrimenti ma è un'altra storia :),comunque.. mi sono ricoverata..entro nella stanzetta, sistemo le mie cose e mi veniva da piangere pensando al giorno dopo come sarebbe stato...metto tutto al suo posto,faccio le analisi,vedo i medici, e mi metto a letto alle 15..avevo solo voglia di dormire con il mio pigiama nuovo.L'ex manda un sms "in bocca al lupo ti abbraccio forte"(ops ho dimenticato di rispondergli :):)).Non riesco a dormire..ero arrabbiata con tutti perchè avevo paura..lui aveva scelto di non esserci. Ad un certo punto ho capito che in quel momento avrei potuto condannarmi alla tristezza o reagire e affrontare tutto anche senza lui...mi sono alzata, sono andata in giro a conoscere gente,degenti,infermieri,dottori..e non mi sentivo più sola..ho cambiato la mia situazione. Ho stretto tante amicizie che continuano anche ora nella mia vita normale..ho creato qualcosa.E' scesa la notte...mi sono messa a letto pensando al giorno dopo..Arriva il giorno dopo..mi vengono a prendere con la barella i miei amici medici, con un sorriso bellissimo e io vado tranquilla..i miei genitori non erano ancora arrivati, ero sola,ho salutato la mia compagna di camera. Vado in sala operatoria serena,non potevo mollare..NON VOLEVO...ne esco dopo due ore..e vedo LA MIA MAMMA attaccata al vetro della stanza...l'unico AMORE ETERNO della mia vita....Arriva dinuovo la notte guardo fuori..e non avevo più paura,ero stata forte da sola sul serio..lui telefona tremila volte (ops non trovavo il tasto per rispondere :):) :) io guardo e sorrido..respiro e finalmente ne sono fuori..quando ho lasciato l'ospedale ero triste mi sarebbero mancati tutti..ero stata benissimo. Forza amici..l'unica cosa che abbiamo è noi stessi e concediamoci solo all'AMORE vero,niente può ucciderci per sempre.. chi vuole andare via va lasciato andare..chi vuole restare è "fuori ad aspettare NOI "..un abbraccio con il cuore...un pò più forte!!

art	2009-03-13 22:20:38	manu, felice di ritrovarti e di leggere le tue parole da parte mia un accorato ALLA GRANDE non te lo toglie nessuno capisco molto bene le tue sensazioni e quella spinta vitale che da dentro sembra portarti a nuova vita e sono contento di questa ventata d'aria fresca che hai portato al blog un abbraccio grande e ristabilisciti presto nicola
manuela	2009-03-13 22:40:46	Ciao Art..sai in me è cambiato qualcosa,come se tutto avesse acquistato un senso in quella camera..avevo cancellato Manuela..mentre Manuela è il suo pigiama,i suoi amici,la sua famiglia,la sua mela,il suo sorriso..e sono cose mie..sono IO... che non vedevo perchè a volte avevano valore solo in riferimento a qualcun altro.Non è così..mi sono ritrovata in una chiesa a messa finita..a "parlare" con il mio Dio.. e a ringraziare di tutto dal giorno zero della mia vita ad oggi..e userò ogni giorno,ogni dolore,ogni lacrime, per me stessa, per essere meglio,per capire qual'è il vero senso..il senso di Manuela..non ho altro che me...e curerò e proteggerò con i denti..perchè c'è una dimensione nella quale possiamo essere liberi dal male..è un viaggio la vita..serena notte a tutti:)
mike	2009-03-14 11:58:34	a parole è facile.....e si sa che la vita va avanti.....ma una volta tanto che mi fido di una donna...e ci sto insieme perchè penso vicina a me..come persona....finisce tutto e cadi dal pero..... e anche se sai che nn hai perso nulla ci stai male??? ma questo è amore o follia??? e ti chiedi come lei possa dimenticarti cos'...quando le mancanze nella coppia erano solo le sue.....! mah.....che fiducia hai nell'amore se ti rende stupido fino a sto punto? saluto mike..
paperino	2009-03-15 14:58:59	Di nuovo grazie Art.

MARILUCA	2009-03-16 08:57:50	Ciao Manu, sono felicissimo di risentirti. Noto in te una luce diversa molto più viva di quando partisti per l'ospedale. A dirlo la verità ci sei mancata molto, non veniva voglia di scrivere ma solo di meditare nell'aspettarti di nuovo. Quasi quasi vado anche io a ricoverarmi un pò vediamo se anche a me rinasce un Sole.....AH AH AH AH ...scherzo. Baci.....
Nico	2009-03-16 09:34:39	stamattina vorrei chiedervi un parere. Alla sofferenza dell'abbandono alla quale sto cercando di porre rimedio anche cercando di rispettare i "10 modi" si è aggiunta da un paio di giorni quella derivante da un dilemma. Il dilemma se effettivamente l'amore che ho vissuto sia stato improvviso e inaspettato anche per lei. I fatti sono questi: 1) appena ci siamo dichiarati mi diceva di evitare i pur impercettibili segni di complicità quando incontravamo un certo collega (chiamamolo Alfa). 2) subito dopo, per un paio di mattine non la trovavo a telefono e mi ha detto che era andata a parlare con Alfa perché lui era innamorato di lei anche se lei non aveva mai ricambiato e che l'improvvisa amicizia con me la aveva allontanata da Alfa e i suoi amici con i quali andava spesso a pranzo. 3) Mi ha anche detto che una volta, prima di conoscermi, aveva anche accettato un invito fuori, sempre per pranzo da un altro collega (chiamamolo Beta) che però aveva subito "rimesso al posto suo" (cioè tradotto: gli aveva detto di non farsi illusioni). 4) Le volte che fuori dall'ufficio ci appartavamo in auto e vedeva arrivare anche da lontano un'altra auto si accucciava per nascondersi. 5) Adesso ha un amico preferito con il quale si vede spesso per le pause caffè (chiamiamolo Gamma) e che dice di aver (ancora una volta questa espressione) "messo al suo posto" anche lui. Allora, adesso, secondo voi sono stato una pedina di un suo gioco assurdo di "mi innamoro spesso e cambio quando voglio" ? Mi tormenta l'idea che adesso stia dicendo a Gamma le stesse cose che diceva a me di Alfa e cioè: "poverino, si era innamorato di me ma io non l'ho illuso ecc. ecc. ". Perché allora diceva di amarmi da morire! Se fosse davvero così sarebbe di una crudeltà unica.
manuela	2009-03-16 11:04:12	Ma ciao..che piacere ricevere belle parole appena alzata dal letto!!!! si è vero..non è che l'ospedale mi abbia illuminata, ma di certo vivendo una situazione molto forte da sola, ho solo riscoperto che posso fare a meno di chi non mi vuole...c'è tanto da fare per noi e sinceramente non accetto la sofferenza prolungata..è così semplice capire quando si parla di amore o di altri sentimenti...i tiramolla,i dubbi,i giochetti non sono amore,allora non intendo perdere altro tempo..non sono vittima di nulla..solo non ero amata..non era lui il mio destino..!!!! E allora ho preso carta e penna e darò vita ad un mio vecchio sogno che vi comunicherò a breve,ma dico soltanto che essendo una maestra ovviamente riguarda i bimbi e la lotta contro il dolore...conto sulla vostra partecipazione...:) Un abbraccio e che anche oggi sia luce....per tutti noi
Barbara	2009-03-16 11:33:56	Caro Nico, sei proprio come me! Ti massacrano con i pensieri più assurdi, e lo sai perchè? Perchè non riusciamo mentalmente a capire come mai, mentre NOI moriamo dentro e fuori e vivere pensando a qualcos'altro ci sembra uno sforzo sovrumano, per LORO è tutto facile, ci prendono, ci lasciano, sanno fare a meno di noi, delle nostre attenzioni, della nostra presenza, ci sanno sostituire!!! Io credo che lei sia stata veramente innamorata di te e quello che ti ha detto, in quel momento, sia stata la verità. Forse è stata proprio la serietà dei suoi sentimenti a spaventarla e a farle dire basta. Tanto sapeva di non poter/volere lasciare la sua famiglia. Però, a quanto dici, non le basta rientrare in una situazione in cui sicuramente le manca qualcosa, che il marito non sa darle, o le dà poco, ha bisogno di affermare la sua desiderabilità, la sua femminilità e la sua intraprendenza.

Barbara	2009-03-16 12:24:35	Ha ragione Manuela, siamo noi che decidiamo se buttarci nello sconforto più totale, per una cosa che non è più possibile o se rifare, forzatamente, l'inventario della nostra vita ripartendo da quello che abbiamo e da quello che verrà. Amici, figli, persone che ci vogliono bene, lavoro...Dobbiamo dare prova della nostra maturità e della forza, anche se, personalmente, mi sono trovata più volte ad essere molto distaccata di fronte al dolore fisico ma non mi era mai capitato di provare una tale sofferenza di cuore. Ci sono stati momenti in cui avrei preferito morire, seriamente, perchè mi sembrava inutile vivere con il cuore a pezzi e la mente distrutta o peggio, vedere l'Amore della mia vita con un'altra. Insopportabile idea. Non so se ci sia una vita oltre questa, però sono sicura che in questa ci sia una PROVVIDENZA, che ti farà arrivare un dono inaspettato al momento giusto, basta avere gli occhi liberi per vederlo. Mi è capitato, certo non è la stessa cosa ma è QUALCOSA. Anche io mi sono forzata a fare questo piccolo viaggio con i miei cari e per un pò sono uscita dall'agonia in cui a volte mi crogiolavo. Ed ho capito che siamo noi a dare troppa importanza a delle persone che, se analizzate bene non valgono la nostra sofferenza. Ce ne sono tante altre, anche più giuste per noi, in grado di darci serenità e amore in vari modi. La cosa che mi ha subito conquistato, dell'amore che ho perso, è stata la sua grande irruenza passionale, le frasi dolci e romantiche, la gelosia, il suo desiderio di me....ho capito però che il vero Amore, è più discreto, è fatto di rispetto e di silenzi, di FATTI e non di parole, di lavoro, di altruismo, di preoccuparsi per il bene dell'altro, senza limiti. Il vero amore è disponibile sempre e ti dà gioia non ansia o stess! Ci vuole tempo, dicono, ma da adulti è difficile credere a nuove opportunità, sembra tutto già deciso...Invece NO non voglio arrendermi!!!
mirko	2009-03-16 12:30:18	Barbara il tuo ultimo commento é meraviglioso, io sto traendo le stesse conclusioni e questo tuo intervento le ha amplificate , grazie per aver scritto queste parole che sanno veramente dare fiducia che ti arrivano dritte al cuore, grazie infinite
Barbara	2009-03-16 13:14:46	Carissimo Mirko, pensa a quanta ricchezza abbiamo dentro, noi che dalla nostra grande delusione d'amore, abbiamo prodotto così tante profonde riflessioni! Abbiamo saputo tirare fuori il divino che è in ognuno di noi. Invece che fare gli zombie e vagare senza senso in un mondo fatto di conquiste materiali, abbiamo capito che l'unico bene necessario è una cosa che non si può comprare: l'AMORE. La sofferenza ci ha dato modo di pensare, di conoscerci, di renderci consapevoli della vera essenza della vita. Sono sicura che la nostra ricchezza interiore verrà notata perchè ci dà una luce diversa, io la vedo perchè traspare dalle parole di tutti noi. Non vergogniamoci delle nostre debolezze anzi facciamone un punto di forza, siamo superiori. E...prima o poi, per la nostra inesauribile voglia di comunicare ci troveremo di fronte alla persona giusta, come ho già detto, ci siamo solo fermati alla prima che ci ha fatto battere il cuore, ma in un mondo così popolato, non può certo essere l'ultima! Un abbraccio a tutti.
Nico	2009-03-16 14:02:27	Grazie Barbara, ho riletto più volte questo tuo commento, perché a mano a mano che lo rileggevo mi sembrava di capire di più: una cosa a cui non avevo pensato. Forse davvero a lei manca qualcosa e vuole affermare la sua femminilità e forse davvero nell'incontrare me non aveva messo in conto di innamorarsi ... vorrei proprio convincermi che fosse così. E comunque bisogna rispettare l'ordine di "sospendere il giudizio", almeno quando si è ancora così doloranti
	2009-03-16 16:28:20	ciao a tutti, vi leggo da qualche settimana, anche se mi sono scritto un paio di volte con art, e ricevuto puntualmente un buon consiglio....forse non sono pronto a scrivere di me ma vorrei dire la mia sulle ultime cose che sono state,

da voi scritte, scusate se mi intrometto. E' vero che quando si soffre per amore si diventa come dire...più poeti, più profondi e più attenti, io dico che succede perchè tutti i nostri sensi sono puntati su un'unica cosa: l'amore...tralasciando tutto il resto del mondo. E' chiaro che mi sento uno di voi, alternando giornate di tristezza estrema a giornate di "voglia di andare avanti e dimenticare". Ma poi penso che a volte siamo troppo egoisti, vogliamo a tutti i costi quella persona, la desideriamo, deve essere nostra per la vita....ma chiediamoci: se questa persona non è felice con noi? vuole altro (e non parlo di bellezza esteriore) vuole semplicemente cercare la sua anima gemella e ha capito che noi non siamo quello che vogliono. L'amore è anche questo, lasciare libera la persona amata, e che possa cercare la felicità con o senza di noi. chi vi parla è una persona molto egoista, che ha cercato nella sua vita sempre e solo il proprio benessere. e allora non sarebbe e chiudo con una battuta, non sarebbe meglio avere un legame a tempo? come i contratti.....tu lo sai che deve finire, nel mentre ti vivi il presente. Ma poi la realtà è che si soffre, ci si chiede perchè le persone vivono e sono felici e tu sei lì da mesi a non fare un centrimetro avanti....e che forse non ti meritano, non vogliono quello che vuoi tu e a volte hai solo interpretato male un progetto di vita insieme che non è altro l'ennesima cantonata. un'ultima cosa....mentre noi ci affliggiamo con tanta tristezza, magari loro sono sull'onda a godersi la vita, questo a me mette benzina nel mio cervello e mi fa reagire. l'amore è anche questo....cose belle e cose brutte. ciao a tutti, chi vi fa soffrire prendetelo a randellate. ciao D.

manuela	2009-03-16 21:36:06	Che belle parole Barbara grazie...:) un abbraccio
Barbara	2009-03-17 11:31:27	Per Anonimo: mi sembra che nessuno di noi abbia obbligato il proprio ex a stare ancora insieme, li abbiamo lasciati andare, per forza, la loro decisione non ci ha lasciato molte scelte. Ci stiamo solo adeguando e assestando per accettare la nuova realtà dei fatti. Personalmente avevo pensato anche di rapirlo!!!!!!!!!! Sarebbe stato perfetto per il mio egoismo, ma credo che non avrebbe funzionato!! Sono un pò pazzarella, ma non a questi livelli. In ogni storia descritta in questo blog, c'è stato AMORE, unione, momenti fantastici, parole dolci, sospiri, sorprese, regali, abbracci, baci, carezze, sguardi...che NON si possono dimenticare. Ti hanno scavato una buca così profonda che non basta tutta la terra di questo mondo per ricoprirla. Ed è logico che quando conosci queste sensazioni, vorresti che si ripetessero all'infinito. Il mistero sta nella diversità di percezione, nel dislivello in cui, ad un certo punto della storia, viene a trovarsi l'altro. Sta nel perchè lui/lei non vuole più ripeterle? Eppure sono state meravigliose per entrambi, io lo sentivo, a meno che lui non avesse vinto l'oscar come miglior attore protagonista!!! E' questo che mi affligge, siamo stati insieme per più di 4 anni, superando mille difficoltà, minacce e cattiverie, detective privati e inseguimenti. Eppure ci siamo visti quasi tutti i giorni, chiamati anche 10 volte al giorno, sms di reciproco e immenso amore, a non finire. Promesse di amore eterno, "solo la morte", diceva, "ci dividerà". E io che gli chiedevo di non farmi toccare da nessuno, neanche da morta. Perchè il più ciecamente geloso era lui, perfino di come mi vestivo, mi controllava il telefono e non voleva nemmeno che andassi a fare la spesa! E adesso non posso non chiedermi, perchè, per non volere risolvere i problemi logistici inerenti alla nostra situazione, un uomo così possessivo possa cambiare atteggiamento e non essere più geloso se qualcuno dovesse toccarmi...da viva? Io non lo avrei MAI lasciato, ho sopportato anche l'insopportabile, per amore suo. Ma non voglio certo continuare la MIA vita a piangergli dietro, le mie lacrime sono finite. Troverò il modo per alleviare il dolore, mi aprirò alla vita e alle sue inesauribili possibilità, e chissà.....

Barbara	2009-03-17 12:07:48	Per Nico: Forse lei ha scelto la sicurezza del suo matrimonio, della sua casa, il bene dei figli, anche perchè non so se tu le hai mai parlato esplicitamente delle tue intenzioni di vivere con lei. Quindi ha fatto prima a rientrare in una situazione già stabilita (mi sono trovata anche io ad avere gli stessi pensieri, ma poi li avevo rimossi e li avevo trovati troppo limitanti per la mia vera felicità) che lottare per una vita in cui c'erano molte incertezze e complicazioni. Però, come ti ho detto, questo non vuol dire che adesso si senta appagata. Ha bisogno di sentirsi, oltre che mamma e moglie (stanca) anche DONNA. E non c'è niente di più femminile che il sottile gioco della seduzione, anche se sono sicura che veramente non vada oltre certi sguardi e attenzioni da ricevere. Ma con te non può giocare...perchè tu la conosci, perchè per te prova un sentimento e perchè sa che tu lo provi per lei. Credo sia questo il suo modo per consolarsi della perdita del vostro amore e dello squallore quotidiano in cui è ripiombata. Ed è sicuramente meno impegnativo per lei... Ma non c'è proprio nessun'altra che possa attirare la tua attenzione e farla ingelosire almeno un po'???? Ti abbraccio forte.
chiara	2009-03-17 13:04:25	a me è capitato di lasciarlo presa dalla rabbia e sperando fino alla fine che lui tornasse ..ma nulla..quando sono ritornata non mi ha piu' voluta ,litigavamo troppo ma ci amavamo ..all ' inizio non voleva vedermi con il timore di poter essere incantato,ha ammesso,,ma adesso dopo tre mesi vedo la totale indifferenza ...è una persona molto determinata dice che quando non si va d accordo bisogna mettere da parte i sentimenti,è un periodo positivo per la sua carriera artistica ,ha molte donne intorno,e penso abbia cominciato a frequentarne una (poco di buono come le altre prima di me)sono molto gelosa! ps:nonostante la sua eta' 24 ...ha sempre rispettato la mia scelta di non avere rapporti sessuali ...almeno fino a quando non m sarei sentita pronta ..ma giura che non è qst a tenerlo lontano da me ...mi piacerebbe ascoltare il vostro parere...baci
Nico	2009-03-17 15:40:48	Cara Barbara, a proposito delle mie intenzioni, in una delle ultime volte che ci siamo visti lei ha concluso una frase così " ... purtroppo non ci sarai tu al mio fianco nei prossimi 40 anni" e io le ho risposto "perchè no? " è ammutolita ma poi, troncando da lì a qualche giorno, non mi ha dato l'occasione di riparlarne. Con questo non voglio dire che avevo già deciso tutto, ma forse avevamo ancora qualcosa da dirci. Per quanto riguarda la gelosia (forse sono io che non capisco) ma quando eravamo insieme era (poco) gelosa di persone assolutamente innocue e indifferente ad altre più pericolose. Poi ci incontriamo, ormai casualmente, in un ambiente di lavoro e non potrei anche volendo sfoggiare le conquiste. Ma il punto è un altro, lei capisce (e purtroppo lo capisce benissimo) che io ho ancora il cuore "occupato" da lei. E come sai non è questione di parole e atteggiamenti: sono le reazioni istintive e incontrollabili in sua presenza come i rossori, gli imbarazzi, la mancanza di spirito. E, dulcis in fundo, lei che mi sorride quando mi incontra o mi chiede suggerimenti, lei che tenta di far passare tutta questa assurda situazione come un'amichevole scampagnata. Ma sto vincendo ... lo sento proprio e vorrei tanto che anche tu potessi provare questa sensazione che, intendiamoci, non risolve la sofferenza ma ti fa guardare all'altro in maniera diversa. Sto vincendo perché mi ha lasciato un laconico messaggio in segreteria per chiedermi come stessi 4 giorni fa. Ho risposto, sempre con messaggio in segreteria, volutamente tardi quando sapevo che era già a casa. Lei non si è fatta sentire per 4 giorni e io ho resistito a fatica ma ho resistito e non ho scritto nè telefonato. Poi ieri mattina ci siamo visti ma ho finto di ignorare la sua presenza. Risultato: subito dopo pranzo mi ha chiamato. Mi ha detto che si sentiva molto stanca, soprattutto per la tensione di questi ultimi mesi, ma

		quando è toccato a me ho detto con voce sollevata "sto bene!". Non mi aspetto molto altro, né desidero che mi supplichi di tornare con lei, non perché non l'ami più del tutto ma perché ormai è come se sentissi una specie di ripulsa, come se l'odore della sua pelle invece di farmi impazzire come prima adesso mi facesse allontanare, come se il fatto che qualcuno le abbia tenuto le mani, anche solo come amico, ormai abbia reso opachi i suoi occhi.
paperino	2009-03-17 23:14:15	Di certo non abbiamo voluto o non abbiamo potuto trattenerci la nostra dolce metà... if you love somebody set him/her free... Il problema insormontabile per me e per tutti è come riempire questa voragine che si è aperta nella nostra vita, una vita che ci appariva tranquilla e al contrario si è trasformata in un incubo da cui per ora non mi sono risvegliato... continuo a pensare che tutto questo un giorno finirà, ma purtroppo non è così, è una delle poche certezze della nostra vita: non si può tornare indietro, il passato è passato e si porta via tutti i ricordi belli e brutti. Vorrei farmi lobotomizzare e da domani ricominciare da capo, una nuova vita, un nuovo lavoro, un nuovo paese, nuovi progetti... Che cosa ci tiene legati alle nostre storie? non siamo in grado di andare avanti da soli? Questo è quello che mi spaventa di più, la solitudine. Coraggio, ci vuole coraggio per affrontare la vita..." ma se uno il coraggio non c.'e l'ha non se lo può inventare". Un abbraccio a tutti belli e brutti. Paperino.
Chira	2009-03-17 23:38:30	Salve a tutti, sono capitata su questo sito casualmente, in una serata pessima, e poi ci sono ritornata più volte in quest'ultimo mese. Innanzi tutto grazie per le verità che vi sono pubblicate, per la maturità con cui sono affrontate e perchè mi sono sentita normale in un periodo un pò folle. So che questi momenti passano, che si incontra qualcun altro, che si ritorna ad essere sereni. Arriva il giorno in cui lo si lascia andare e si guarda avanti. C'è proprio la voglia di ricominciare, di rimettersi in gioco. A me è successo: dopo quattro anni avevo ritrovato la serenità accanto ad una persona che sembrava quella giusta. Se penso a come mi sentivo forte, decisa, matura delle mie esperienze quando l'ho incontrato. E allora, per esperienza, so che anche questa volta il dolore passerà, ma...quanto tempo. Riconosco il baratro, il senso di vuoto, vivo con angoscia l'idea dei mesi a venire. Avevo fatto tanto e ora mi sembra di essere riprecipitata nel passato. Vorrei evitare questo dolore, eppure c'è e ci sarà anche domani. Lui non tornerà e se lo facesse so che non riuscirebbe ad amarmi. Da me vuole solo amicizia. Risentirlo significa innestare un gioco perfido di speranze e delusioni. E allora? E' ovvio, si va avanti: lavoro, sport, amici, ma....quanto tempo ancora e di nuovo....è un dolore inutile....forse è stata pure una storia inutile. Ancora grazie.
Barbara	2009-03-18 10:57:40	Spero tanto che arrivi anche a me quel senso di repulsione che provi tu, caro Nico. E' proprio la cosa che mi servirebbe per eliminare definitivamente questo stramaledetto impulso/istinto che mi avvelena la mente e di conseguenza le mie giornate. Stavo meglio ieri e dopo aver letto il tuo commento mi sentivo molto motivata ad intraprendere la via del non ritorno, anche io volevo iniziare a vincere qualche battaglia, non mi manca niente per farcela...poi mi telefona e pluff...risprofondo nell'agonia. Lui è via per lavoro da qualche giorno ma mi chiama sempre, non so se lo faccia per gentilezza o per controllarmi. Le sue parole sono fredde, mi racconta quello che fa durante la giornata e mi chiede quello che faccio io. Ci soffro da morire, non riesco a trattenermi le lacrime, a sentirlo così diverso e mi chiedo: " Ma chi è questa persona, e chi era quello che fino a pochi giorni fa diceva che non avrebbe potuto concepire una vita senza di me?" Cosa è successo e quando? Non faccio che pensare al suo viso, alle sue espressioni, a quando arrivavo da lui e mi sentivo in cima al mondo al solo pensiero del suo possente abbraccio, a quest'uomo che mi ha fatto innamorare in un modo così esclusivo e totale per

la prima vera volta nella mia vita. Come ha fatto? Cosa c'era di vero? Ero io a costruirmi tutta la struttura...in effetti la fantasia non mi manca! Alcune delle bugie che mi ha detto le ho già scoperte, in parte me le ha confessate e altre sono venute fuori da fatti accaduti, anche gravi, nella nostra situazione, purtroppo ci sono altre persone coinvolte E adesso lui mi dice: " io non ti merito, tu sei troppo pura, hai bisogno di qualcuno più maturo". (premetto che è molto grande di età e ha i capelli bianchi, ed era questo che me lo rendeva così attraente!) Mi sento così stupida e ingenua e a volte mi sembra di impazzire per non riuscire a mettere in fila i miei pensieri. Maledico il mio cuore e mi odio per tutti i problemi che ho causato a me e a tutti quelli che mi stavano vicino e mi mettevano in guardia, ma io ho continuato con il mio delirio. E non so più trovare un senso agli anni vissuti nella speranza e a tutto questo dolore e pentimento. Perché il mio cuore non si ferma, il mio cervello rimane lì impassibile ad ogni logica. Ogni speranza è perduta perché adesso che le cose le so non posso più mentire a me stessa e mi vieto di volerlo. Desidero tanto avere la forza di non sentirlo neanche più ma ho tanta, troppa paura anche se so che non c'è né lo spazio né il tempo per noi. Devo combattere, sforzarmi, fare finta che sia morto, che ho solo sognato, che non sia mai esistito. Devo ricominciare a guardare FUORI...liberarmi dalle catene della mia mente e salvarmi. Di alternative ne avrei ancora diverse, è arrivato il momento di non oppormi più. Un abbraccio a tutti e un grazie per esserci.

chiara	2009-03-18 11:26:14	sono la chiara (1833)... non disperiamo ...è una fase della nostra vita ..difficile ..ma solo le difficoltà ci aiutano a crescere..su' ...la vita è meravigliosa!!!
Nico	2009-03-18 12:26:13	Cara Barbara, anzitutto non pensare che vincere una "battaglia" significhi superare definitivamente il dolore. Anche per me è così di continuo. L'ultima telefonata, ti assicuro completamente inaspettata, l'ho ricevuta ieri nel tardo pomeriggio e mi ha tenuto al telefono per quasi mezz'ora (il che, trattandosi di ambiente lavorativo, è eloquente) e anche io stamattina, ripensando al suo viso, mi sono chiesto se il mio sentimento è ancora così forte da vincere questa repulsione che comincio a provare. Però c'è una buona notizia: ieri, durante la seconda seduta psicologica, mi è stato confermato quello che l'eccezionale Art ha scritto nella terza fase cioè detto che l'abbandonato ha un vantaggio su chi lascia, ha il cuore occupato. Il che significa che chi lascia probabilmente proverà a divertirsi o sceglierà di avviare una relazione "chiodo scaccia chiodo" ma l'amore c'è stato e non lo si dimentica facilmente. L'abbandonato vive la sofferenza senza allontanarla (anche perché non può avendo il cuore occupato) e si rafforza e si trasforma; l'altro, dopo che il palliativo ha finito il suo effetto, si ritrova come prima forse anche più dolorante e forse cercherà di tornare ma noi saremo diversi. E' comunque vero che ogni telefonata, amichevole o fredda o allegra, a noi fa sempre nascere la speranza di un ritorno e questo andrebbe assolutamente vietato ... ma come si fa? Quando vedo il suo numero sul display come faccio a non rispondere? Magari potremmo inventarci una "gara": vediamo tra me e te chi riesce a non rispondere per più volte (o a riagganciare) magari pensando (o anche dicendo) rispettivamente "lo faccio per Nico" " lo faccio per Barbara". Un abbraccio
Giulia	2009-03-18 16:59:38	Stranamente tutto quello che ho letto in questa pagina è esattamente quello che ho fatto un paio di anni fa...quando sono stata brutalmente lasciata...Si, è ovvio che certi giorni mi solo assolutamente lasciata andare...Ma ragionando e razionalizzando sono arrivata alla conclusione che non avrei concluso nulla continuando a commiserarmi inutilmente e a darmi la colpa di tutto piangendo ed evitando tutti. Ecco perché ho messo in atto tutto quello descritto in questi 10 utilissimi e validissimi punti....E' bello sapere che c'è altra gente che sa come reagire...ci vuole solo un pò di coraggio...io ci sono riuscita

:) buona fortuna a tutti!

Nico 2009-03-19 09:39:23 I sincrodestini ovvero la crudeltà del caso. Ieri sera mi trovavo a metà della lunga strada (quasi 20 km) tra casa e ufficio in un orario improbabile per me, circa le sette e mezzo. Ero andato in un negozio e ne ero appena uscito quando vedo passarmi davanti lei nella sua auto che sfrecciava in direzione di casa sua. La situazione potrebbe apparire normale ma io so cosa vuol dire quando passa per quella strada, quasi una superstrada, a quell'ora: quando eravamo amanti, dopo aver trascorso un'oretta con me all'uscita dal lavoro, andava in un centro commerciale - su quella strada - a comprare qualcosa per giustificare il ritardo. Purtroppo non posso non pensare che stesse facendo lo stesso anche ieri sera, che dovesse giustificare un rientro ritardato perché aveva incontrato qualcuno. Lo so che adesso Barbara mi dirà saggiamente che sono solo tormenti che ci infliggiamo senza motivo: ma non si riesce a scacciare facilmente questi pensieri e forse può servire a tutti noi per capire che non si sfugge all'altalena degli stati d'animo ... nella speranza di scenderne presto.

Barbara 2009-03-19 17:50:19 Carissimo Nico, no, questa volta non ti "sgrido" per i tuoi pensieri, che come ribadisco sono gli stessi che ho io...chiamiamole se vuoi "ossessioni"! E lo sai, anche il mio lui, ieri sera, per la prima volta non mi ha chiamato, io l'ho chiamato 2 volte e non ha risposto!!! Stamani mi ha detto che era stato male di stomaco??? Ci credi tu? Io lo avrei chiamato anche con un infarto in corso!! Nessuno meglio di me ti può capire! Ti ho già detto che CI DEVE essere un motivo sia per la fine della tua che della mia storia. Non so se lei abbia un'altra relazione, con le stesse dinamiche della vostra?? Mi sembra un pò presto! (anche io facevo un la spesa prima di tornare a casa!) Ma se questo fosse vero, sarebbe un altro motivo per considerare la superficialità dei suoi sentimenti. O forse cerca solo un modo per dimenticarti o per riavere le stesse emozioni per non sentirsi vuota, ma allora perchè non con te? Io posso solo ragionare con il mio modo di pensare e so che non avrei MAI voluto cambiare persona, la sola idea di abbracciare qualcun altro mi fa rabbrivire, eppure è una cosa che dovrò prendere in considerazione, anche se, come sai sono una fedelissima. Il suo modo di amarmi era semplicemente perfetto per me, non c'era niente di sbagliato nei suoi comportamenti amorosi, era il tipo di approccio al rapporto che sognavo, le sue forme, il suo corpo, il suo modo di fare tutto... Il suo carattere però...un disastro! Ieri ho avuto anche io una orribile giornata, con pensieri auto distruttivi di ogni genere...mi sento tanto sola, anche se amici e parenti, che sanno tutto, mi dicono che potrei avere il mondo ai miei piedi e che lui mi rendeva la vita un inferno(in parte è così, ho sempre pianto tanto per la sua indecifrabilità, ma mi bastava un suo sguardo per dimenticare la sofferenza) Pare che la mia altalena vada solo giù...lo sai ho letto qualcosa sulla dipendenza affettiva e in tutte le descrizioni ci vedo proprio me. Una psicologa dice che il "dipendente" si sente di esistere solo alla presenza della persona amata, pensa esclusivamente a lui/lei senza vivere molto la realtà e tende ad annullare i propri bisogni e la propria personalità per il bene della relazione che è sempre problematica, perchè si scelgono partner che tendono ad avere la supremazia. Questo mi ha fatto riflettere e mi ha fatto anche venire la voglia di reagire e di incavolarmi perchè NON voglio proprio annullarmi e mi ritengo una persona troppo valida. Voglio uscire dalla dipendenza e tirare fuori la mia voglia di vivere, gustare i piaceri della vita anche con qualcuno che non abbia il suo viso. Mi rifiuto di dargliela vinta! Poi ti voglio ringraziare, adoro la tua vena ironica che si incontra proprio dove nasce la tua tristezza... e mi fai sempre sorridere con la tua pungente auto-critica. Perchè mi ci trovo anche io in quello stesso punto. Ti sento molto

		vicino e a volte mi dispiace per la nostra sofferenza, altre volte penso che, come dici tu, ci dia l'occasione per migliorarci come esseri umani degni di questo nome. Abbiamo ancora tanto da dare... Un grande abbraccio.
Nico	2009-03-20 10:33:08	Cara Barbara, tu puoi/riesci a chiamarlo ancora "il mio lui" io non posso e non voglio: ieri ho riletto alcuni brani che Art aveva riportato da un sito di psicologia a proposito del "distacco totale". Ho letto e riletto e ho capito che davvero non c'è altra soluzione che quella di non farsi sentire, di evitare i contatti anche indiretti e che se si viola questa regola la colpa è solo nostra e poi piangere non servirà a niente. Talvolta, anche i veri amici che ti danno consigli e pareri sinceri, ti dicono di stare tranquillo perché se era vero amore tornerà oppure, come nei 10 modi, che qualche rara volta può capitare che lei/lui torni: e invece bisogna purtroppo eliminare anche questo modo di pensare, pur se difficilissimo e doloroso: il distacco non deve servire per far sentire all'altro la nostra mancanza, non deve essere una strategia ma solo la nostra salvezza. Bisogna partire dal presupposto che non tornerà ... mai. Pensa, mi viene un nodo in gola solo a scriverlo ma è così ... chiuso ... finito. Quel che è stato è stato bello e forse non ricapiterà più così ma bisogna farsene una ragione. Ormai è tanto che non la chiamo, rispondo solo alle sue telefonate ma credo che da oggi, come ti ho proposto ieri, non farò neanche questo. Ti abbraccio forte
Nico	2009-03-20 12:42:20	Anche se le nostre storie hanno dinamiche simili e soprattutto portano a stati d'animo simili, spesso le situazioni personali sono piuttosto diverse: c'è chi non ha nulla da nascondere perché la relazione non era clandestina né dall'una né dall'altra parte; c'è chi può (forse!) parlarne con amici e parenti (così come raccomandato nei 10 modi) perché lo sposato era l'altro; c'è chi pur essendo sposato ha già deciso che il proprio matrimonio non potrà andare avanti e comunque non ha figli a cui rendere infine conto; c'è chi è stato travolto dall'amore lontano dalla propria città e quindi può in qualche modo parlarne. E poi, infine, c'è chi, come me, non può parlarne con nessuno: perché i familiari non capirebbero e anzi ne rimarrebbero scandalizzati, perché gli amici sono in comune; perché la "lei" è una collega e quindi anche sul posto di lavoro bisogna dissimulare tutto. Questo rende le cose ancora più difficili. Ecco perché vorrei ringraziare tutte le persone che scrivono in questo blog e sanno dare, talvolta con sincero affetto, parole confortanti.
Barbara	2009-03-20 13:10:10	Caro Nico, ho scritto "mio" senza rivedermene conto. Abitudine/illusione? Quello che dici è giustissimo, non dobbiamo sperare in un ritorno. Sono consapevole che non lo farà, me lo ha ribadito anche ieri sera con tutto il distacco possibile: "vado dritto per la mia strada" Neanche io lo vorrei, non avrei più le energie di ricominciare a discutere con un interlocutore del tutto sordo ai miei problemi. Mi ha dato tanto dal punto di vista fisico ma molto poco dal punto di vista della comprensione e della vicinanza. Non ha le capacità mentali per farlo. Cosa si può pretendere da uno che ti lascia perché mi accusa di non aver voluto rinunciare a tutto, perfino ai miei figli, e andare via con lui, fregandomene delle conseguenze legali. Se avesse avuto più rispetto e amore per la mia condizione di madre, prima di tutto, mi sarebbe stato ancora più vicino e mi avrebbe preparato la strada per il mio decollo. Ha detto che è molto meglio per me tornare alla mia solita vita. MA QUALE? Se ho distrutto quasi tutto per il cieco amore che provavo per lui, perché non mi ha fermato prima? Sono alla prima fase dei 10 modi, quella dell'accettazione, mi ci vorrà un po' per arrivare alla fase del "distacco" e le sue fredde telefonate mi servono ad abituarci lentamente alla scomparsa di una persona che ha contato così tanto nella mia vita, che mi ha cambiato, che ha saputo tirarmi fuori l'istinto che giaceva sotto la routine di una rispettabile vita medio-

borghese. Per il quale ho avuto la forza e il coraggio di fare cose impensabili per la natura docile e tranquilla del mio carattere. E già mi mancano quei sussulti del mio cuore, quelle emozioni infinite che non torneranno. Lo odio per avermi lasciato al buio, per aver portato via il mio sole, che era lui. C'era un magnetismo tra noi che non potrò mai più ritrovare e ci sarà solo un malinconico accontentarsi per me! Comunque vivrò questo momento con tutto il controllo che mi sforzerò di trovare, con il mio senso di sopravvivenza e farò leva su quello che mi è rimasto. E proverò anche a gareggiare con te su chi risponde di meno...Cosa c'è in palio? Un abbraccio.

Nico	2009-03-20 14:42:29	Cara Barbara, come è scritto altrove in questo blog "in amore le difficoltà si affrontano insieme" non dicendo di andare dritti per la propria strada. Rifletti bene su questi atteggiamenti e forse ti rileveranno la volontà di scaricare la responsabilità su di te senza neppure un accenno di comprensione per come possa sentirsi una donna e soprattutto una madre in questa situazione. Ricordati che non sono "loro" che ci cambiano che fanno emergere l'istinto e la più sensibile passionalità, siamo noi che ce l'abbiamo dentro e che avevamo inconsiamente bisogno solo di qualcuno con cui aprirci. Per esempio, la prima cosa che ho pensato quando ho capito che stavo per innamorarmi davvero è stato "guarda come mi somiglia, anche lei, così esile quasi indifesa, a combattere ogni giorno tra lavoro e casa e con poche soddisfazioni in famiglia" e invece non era e non è indifesa e forse altre avrebbero meglio meritato quel pensiero. Non ho nulla da rimproverarle né da recriminare: ero io che pensavo quelle cose e forse le avrei pensate anche se avesse accettato la mia amicizia un'altra donna in quel periodo. Poi, certo, è diventata unica, insostituibile. Non c'è parte di lei che io non abbia amato. Non c'è stato un attimo nel quale non mi sia sentito completamente suo e lei, almeno spero, completamente mia. E alla fine, il vero motivo di tutto questo struggimento è che se arriva un amore come questo dopo che hai già una famiglia e dei figli allora arriva con l'innocenza del primo amore, con l'abbandono della maturità, con il bisogno di assaporarne lentamente ogni attimo, ogni sguardo. Ma quelle emozioni torneranno, semplicemente perché sono dentro di noi siamo noi ad avere questa ricchezza, troveremo altri occhi sinceri che la sveleranno di nuovo. P.S. su cosa ci sia in palio ... ci sto pensando
Nico	2009-03-21 14:18:13	Parlo, parlo ... mi permetto anche di dare consigli ... e poi faccio degli errori madornali. Ieri sera mi ha chiamato, ho visto il suo numero e inconsiamente ho risposto ... che stupido errore! Che imbecille che sono stato! E' servito solo a sapere che quella sera stessa sarebbe andata a ballare con i "nuovi amici". Conseguenza logica: notte praticamente insonne con brutti sogni in cui compariva lei lontana da me. Oggi è una bella giornata di sole ma non riesco proprio a godermela. Spero di essere più forte la prossima volta che mi chiamerà ... se ci sarà una prossima volta. Per Barbara: al momento il mio punteggio è sempre a zero ... ho perso un'occasione
Barbara	2009-03-21 15:15:45	Caro Nico, non sai quanto mi aiutano le tue parole. Hai una capacità di tradurre tra le mie righe che è fuori dal comune! Non ho mai specificato poi che tutto questo travaglio è iniziato quando, la moglie, che mi ha fatto seguire, lo ha buttato fuori di casa, quindi lui poteva iniziare la sua vita con me, se avesse realmente voluto e se fosse stato vero quello che mi ha sempre fatto credere. Invece lui, appena fuori, l'unica cosa che voleva era quella di tornare a casa! Presto lo farà. Adesso capirai ancora meglio l'assurdità di tutto. Come lo spieghi questo? Io me lo spiego con il fatto che gli sarebbe costato troppo, in termini soprattutto economici. Le sue parole erano chiare: "Ti voglio sposare". Sai, per l'abitudine di relazionarmi con una persona fuori da ogni logica e sempre pronta a puntarmi il dito contro, spesso mi sono sentita

colpevole, idiota, indegna e anche pazza, ma lui un posto dove andare non me lo ha dato. Così nella sua vigliaccheria mi ha lasciato ancora più logorata nelle mie fatiche quotidiane, di donna ormai sola e con un morale a pezzi (anche io sono esile!). In questi ultimi giorni la mia disperazione ha quasi toccato l'apice, perdendo ogni senso della realtà. Ma oggi, misteriosamente, sono arrivata alle tue stesse conclusioni, ancora prima di leggerti! Cioè che siamo noi ad avere fatto diventare queste persone speciali ai nostri occhi, che loro erano semplicemente lì nel momento in cui noi avevamo più bisogno di sentirci amati, e forse, come dici tu, poteva esserci chiunque. La nostra ricchezza è un dato di fatto e dobbiamo credere che il domani porti tante positive novità. E' stato lui a fermare la mia voglia di evoluzione, con tutti i problemi che avevo non riuscivo a trovare le energie per fare niente: la mia mente sempre offuscata, la mia proverbiale memoria, quasi svanita, per fortuna il mio fisico ancora regge... Mente mi preparavo mi sono guardata allo specchio ed ho sorriso pensando che quello che vedevo mi piaceva. Ho visto una donna che ha amato, ha pianto, ha riso e lo ha fatto intensamente. Questa donna è ancora qui, con la sua forza, la sua dolcezza e con i suoi occhi trasparenti. La mia vita è un dono troppo importante e non posso dare a nessuno il diritto di distruggermela. PS- Sul premio della nostra gara confido nella tua fantasia!!! Buon primo giorno di primavera a tutti! Anche se qui, in Umbria nevicava.

Barbara	2009-03-21 19:31:14	Non avevo letto il tuo secondo commento, e nel frattempo la mia alta lena è tornata di nuovo un pò più giù...dopo una sua drammatica telefonata, considera che sono ancora al lavoro! Dai Nico, troviamo qualcosa che possa occupare la nostra mente in un modo più proficuo. IE poi trovo molto utili i tuoi consigli, e li accetto proprio perchè perchè so che vengono da una persona sensibile e intelligente che prova le mie stesse sensazioni, nessun altro sarebbe in grado di darne. Quindi anche il mio score è sotto zero, ma nessun giorno è uguale ad un altro e anche se adesso ci sembra tutta salita, prima o poi arriverà la discesa. Intanto godiamoci la serenità del non doverci nascondere a mandare messaggi o uscire per telefonare o altro. Viviamo anche la serenità del quotidiano con persone che comunque ci fanno stare vicino e che se le abbiamo scelte in precedenza ci sarà un motivo, forse quello che cercavamo era solo un rivivere le emozioni dei primi giorni. Forse queste sono le persone di cui ci possiamo più fidare, quelle che hanno fatto qualcosa di veramente concreto per noi, che ci hanno sopportato con i nostri difetti e che ci vogliono bene anche se non ci danno le sensazioni, a volte esasperate di quelli che adesso ci mancano. La serenità può essere preziosa più della passione perchè quest'ultima è destinata alla fine. La sicurezza innanzitutto, pensa se avessi rischiato la tua famiglia? Forse adesso ti verrebbero gli incubi per questo. Invece ancora hai la cosa per cui ti sei tanto impegnato, tienila stretta. Ti abbraccio fortissimo!!!
lara	2009-03-22 00:07:49	Ciao Barbara e Nico Abbiamo molte cose in comune tra altro la neve dell Umbria Sono nella stessa vostra condizione ..ma da un po sono piu tranquillo perche mi dico che non voglio essere piu dipendente dall affettivita di nessuno. ormai ho dato abbastanza come moglie ,madre di 3 figli ,professionista ...ora e il momento di raccogliere. prima o poi spero in un premio che ci meritiamo tutti .Vi ringrazio tutti per la profondita delle vostre parole ,perche oggi sembra difficile trovare persone sensibili ,anzi il mondo di oggi ci fa mettere noi stesso nel dubbio
Barbara	2009-03-22 12:09:02	Benvenuta Lara, per un pò Nico e io abbiamo monopolizzato questo blog! Forse perchè siamo i più irriducibili o semplicemente perchè personalmente adoro relazionarmi con lui, con la sua profondità e la sua umanità, che come dici tu, sono cose rare da trovare. Solo le persone che capitano qui per leggere

i fantastici consigli di Art, possono averne perchè la sofferenza di cuore ti fa indagare sulla natura dei sentimenti che si provano. E nonostante la nostra comune tristezza, Nico riesce sempre a darmi forza e farmi sorridere con la sua ironia, qualità che trovo irresistibile perchè denota grande intelligenza. Ho passato la notte quasi in bianco a pensare a tutte le cose assurde che mi ha detto ieri pomeriggio: non vale neanche la pena ripeterle tanto sono sempre le stesse. Io sarò incapace di rinunciare a lui e non trovo la forza per troncane le sue strazianti telefonate...ma neanche lui! Gli ho chiesto se fosse stato meglio per lui non sentirmi più e ha detto NO. Mi sono interrogata tutta la notte sul senso del continuare a perpetuare una cosa che non porta da nessuna parte, e ho fatto l'elenco di quello che ne ricavo: freddezza, insulti, ragionamenti che non hanno un senso logico, pianti, minacce, disperazione, etc... Mai una frase del tipo: "come ti senti? Hai bisogno di qualcosa". Perderei la sua voce e il suo corpo, tutto qui. Dunque ho deciso che sfrutterò questa settimana che lui non c'è per cercare di togliermi le strutture mentali che mi sono create con questa situazione ai confini della realtà e voglio rientrare nell'atmosfera terrestre, tanto non c'è più nulla da fare, "rien va plus" Anche l'ultimo appiglio non mi regge. Devo dominare la mia paura del vuoto, anche perchè il vuoto è già qui. Credo anche da parte mia, i sentimenti cambiano con il cambiare della persona amata, si continua per abitudine, per opporsi ad un cambiamento che ci spaventa. Ma l'Amore è un'altra cosa..... Difficile ma non impossibile. Punteggio: ancora 0 !! Un grande abbraccio.

T.	2009-03-22 13:41:26	Anche la mia è una storia clandestina, entrambi sposati, lui con un figlio. All'inizio avevo le idee chiare: tra lui e mio marito avrei scelto mio marito. E l'ho sempre fatto presente. Lui invece sembrava volere di più. Poi la vita che mi sono scelta anni fa mi porta a vivere dall'altra parte del mondo, con mio marito. Ci promettiamo che anche a distanza proveremo a portare avanti la relazione. Il tutto dura una settimana scarsa. Poi la moglie sembra aspettare un bambino e io entro in crisi. Per due settimane resisto, soffro, ma aspetto. Poi crollo e decido: non ce la faccio ad aspettare un responso che mi travolgerà e chiudo la relazione. Tutte le promesse crollano così, un venerdì di fine settembre. Oggi rimpiango di non aver saputo aspettare (alla fine si era trattato di un falso allarme, ma l'ho saputo da altri) e tutto quello che ho perso. Lui non vuole avere più niente a che fare con me, mi ha cancellato dalla sua vita, mi rimprovera l'essere partita, l'aver rotto la storia, l'essere sparita per due mesi. Lavoriamo per la stessa azienda, ma niente da fare. A Natale, quando sono tornata, ho strappato un caffè e un aperitivo che mi ha concesso contro voglia. Un mese fa l'ultimo contatto, io l'ho chiamato per sapere come stava e lui mi ha urlato che non vuole parlare con me di nulla. Vi invidio, Nico e Barbara. E' vero che si tende sempre a pensare che la propria situazione sia la peggiore, ma voi almeno avete un rapporto. Dovrei smettere di pensare a lui e concentrarmi su di me: non posso cambiare la sua testa: se non vuole avere più niente a che fare con me, io non posso farci niente, ma posso cambiare me. Questo è quello che mi dice la mente e la psicologa, ma quanto è difficile. Tra un mese sarò di nuovo in ufficio e lo vedrò. Da una parte ho voglia di vederlo, dall'altra temo quel momento che rischia di cancellare quel poco di serenità che mi sono costruita. So che lui non tornerà mai sulle sue posizioni, ma in un angolo della mia mente ci spero. Consigli? T.
lara	2009-03-22 17:29:59	giornata difficile anche oggi.al mio rientro ieri sera a casa trovo mio marito ,al quale da giorni non rispondo piu a sms o telefonate.Non mi molla dice di essere inammorato di me ,di aver capito ora il gusto della famiglia. Ma io mi chiedo dove erano i suoi sentimenti quando mi ha tradita per 15 anni el nostro ufficio ,quando mi ha imposto ka sua amante come segretaria ,baby sitter dei

nostri figli. Ancora non si sa se il figlio dell'amante sia anche di mio marito ...ma io essendo ginecologa ho avuto il piacere di seguire la gravidanza ,assistere al parto e festeggiare con loro battesimocompleanno etc.Da 2 anni con questo dolore dentro di me scopro un tumore al seno ,mi opero prendo i miei farmaci ,lavoro mi occupo per quanto posso dei miei figli -In questo momento difficile si fa avanti un amico a parte separato ,profondo che mi fa capire tutto quello che mi è mancato nei ultimi 15 o 20 anni.Purtroppo essendo abbastanza ingenua mio marito ci scopre subito e non c'è più tregua.proprio lui che ha combinato di tutti i colori ora mi impedisce la cosa più bella che mi era capitata.L'altro cede sotto le pressioni ,dice che non è mai stato un ladro non ha mai rubato niente a nessuno .Inizia il silenzio e poi ci cerchiamo e poi lui sparisce di nuovo e io mi ritrovo sola .E dura ma in qualche modo anche io spero ancora ,anche se mi rendo conto che per prima devo sistemare la mia situazione familiare .Alcune volte mi sento pronta e poi mi manca il coraggio.Speriamo che la prossima settimana sia migliore per tutti

cuore	2009-03-23 10:44:10	Cara Lara...anche il mio ex ha fatto come tuo marito. Mi ha trattato come uno straccio vecchio, dandomi per scontata ogni momento della sua vita. Poi nel momento in cui qualcuno si è accorto di me, mi ha notato...lui ha sentito di perdere la ruota di scorta. Sai dovesse andar male una delle sue storie deve poter contare sempre sull'idiota che l'adora. Io sto cercando di allontanarlo e adesso ci voglio riuscire con tutte le mie forze. Provaci anche tu...
Barbara	2009-03-23 13:34:31	T. Lara e Cuore purtroppo tutte con lo stesso fardello opprimente addosso. Abbiamo imparato tardi cosa significa il coraggio di essere donna in questa società. Abbiamo in più il "difetto" della sensibilità e del bisogno di essere amate, noi, che siamo abituate per il ruolo che ricopriamo a mettere a disposizione degli altri le nostre energie. Dobbiamo fare uno sforzo ulteriore e non permettere a NESSUNO di impadronirsi delle nostre vite. L'importante non è cancellare queste persone ma è renderli INNOQUI nelle nostre menti che spesso sono governate dal cuore. Con tutta la volontà di non farci usare, guadagnando il rispetto e questo rispetto ce lo dobbiamo prima dare noi. Quando abbiamo noi lo scettro delle nostre vite nulla ha il potere farci crollare. C'è un mondo fuori e ci sono persone degne, buone e altruiste. Quindi non piangiamo su uomini che non se lo meritano, il vero amore non finisce mai, se finisce significa che non era quello giusto. FORZA. Tiriamoci via da queste situazioni da incubo e iniziamo a volerci bene! Un abbraccio. Guardiamo dritte verso la luce.
T.	2009-03-23 13:52:51	Sai una cosa Barbara? Io ho un marito eccezionale, attento, stabile, rassicurante. Eppure, nonostante tutto, a volte non si smette di cercare. Ma cosa? mi chiedo. Non ho motivi per essere insoddisfatta, non ho motivi per andare a cercare fuori quello che ho già. A volte penso che ci abbiano fregato con la favola dell'amore romantico. Ma esiste? o forse l'amore romantico è il nostro, invadente, infranto, non corrisposto... Chi lo sa; dovremmo fare una tavola rotonda e discuterne fino allo sfinimento.
Nico	2009-03-23 13:54:26	tanto per distrarsi un po': io non sono in umbria (anche se ci vado qualche volta), vivo e lavoro a roma. Vorrei staccarmi completamente dall'immagine della mia ex ... ma, come ho già scritto altre volte, il destino ultimamente sembra voler giocare con me: l'ultima notizia è che per una improvvisa sistemazione degli uffici, lei, che finora lavorava in un'altra scala di questo grande edificio, tra qualche giorno occuperà la stanza sopra la mia. Vi immaginate la situazione? Ogni giorno corro il rischio di incontrarla, di trovarla nell'ascensore, per i corridoi ... aiuto! ... questo certo non aiuta la mia determinazione di attuare il "distacco completo". Per T: non serve fare classifiche del dolore ma può servire cercare di sentirsi nei panni di uno di noi.

Tu dici "almeno voi avete rapporti". Ma quale rapporti? Una telefonata ogni tanto? Che arriva solo se lei vuole (anche perché io non la chiamo più)? Prova a immaginare cosa si prova a sentirsi dire "indietro non si torna!" e poi dover stare ad ascoltare la descrizione di come si è divertita la sera prima con l' "altro" che lei dice essere solo un amico. Quanto meglio sarebbe stato se avessi avuto il coraggio fin da subito di dirle "Siamo stati in un bel sogno ma ormai la tua proverbiale sensibilità è andata in fumo, quindi adesso basta non voglio neanche sentire i tuoi racconti". Ma si può dirlo a una persona che, ingenuamente, pensa di lasciare così lungo il percorso dei sassolini per poter creare un'amicizia? No, non si può e si soffre tantissimo. Per Barbara: è bellissima la frase "perderei la sua voce e il suo corpo, tutto qui"; è proprio quello che sentivo anch'io: in fondo, se davvero c'erano delle motivazioni esterne al nostro rapporto perché dovesse finire, ci si poteva sentire come alleati di una stessa battaglia, mantenere, anche nei confronti degli altri, un legame forte. E invece ... E invece rimango qui a cercare di capire (ma tanto non c'è niente da capire) a farmi le stesse domande e a darmi le stesse improbabili risposte. Stamattina ho ripassato mentalmente più quello che devo fare quando vedo il suo numero sul display e cioè non rispondere: sembra una sciocchezza ma ci vuole una forza disumana per farlo quando senti squillare il telefono. La mia mail (creata prima di accedere a questo blog altrimenti sarebbe stata un po' più speranzosa) è iinnamoratosenzasperanza@hotmail.it

Nico	2009-03-23 13:56:03	correggo innamoratosenzasperanza@hotmail.it
Nico	2009-03-23 14:52:07	anche io in fondo ho una moglie "attenta, stabile, rassicurante" ... ma ti è mai capitato di sentirti chiedere "cosa vuoi per regalo di compleanno?" oppure "no, neanche questo fine settimana usciamo perché mi da fastidio fare le valigie" e vivere di vita grigia (ma non per modo di dire, proprio grigia) sapendo cioè che quello che ti aspetta è quello che non sopporti più: le stesse parole che non condividi, gli stessi diversivi che ormai sono routine, la tua mano che cerca di stringere la sua perché vorresti che ti "sentisse" anche senza parlare e invece non senti l'elettricità che passa. Poi trovi l'altra che invece ti invoglia a fare le cose che ami e anzi svuota i tuoi inutili dubbi e senti che lei ti "sente" anche i giorni in cui è lontana, che riesce a parlarti con gli occhi e la vita acquista tanti colori assapori le piccole cose e pensi: in fondo bastava così poco ... eppure quel poco lei te lo dava e tua moglie continua a non capire. Bello eh?
T.	2009-03-23 16:31:14	E' questo il punto. La vita con mio marito è tutto tranne che noiosa. Noi viviamo con le valigie pronte. E mio marito sa cosa regalarmi e sa ancora stupirmi. Per cui non è la "routine" che mi spinge a cercare altro. E questo mi fa pensare che non siano "gli altri" la risposta alle nostre domande. Forse stiamo cercando di colmare un vuoto con l'idea di un altro, con l'idea di qualcosa che siccome non c'è, è destinata a fallire e farci soffrire, perché quello che resta è sempre quella sensazione di non sapere cosa si vuole, dove si sta andando. Se quello che volevamo erano loro, perché li abbiamo lasciati andare via? Perché non abbiamo fatto la scelta della nostra vita e non ci siamo lasciati tutto alle spalle per iniziare a volare? Parlo per me, ma quando lui c'era, io "sapevo" di non volerlo del tutto, altrimenti avrei fatto la grande scelta. E' solo adesso che non c'è più che mi sembra di aver perso l'occasione per essere felice. Ma forse è solo la storia del bambino che fino a quando ha il giocattolo a sua disposizione non lo considera, ma se qualcuno accenna a portarglielo via sono pianti e grida.
T.	2009-03-23	Per Nico. E' questo il punto. La vita con mio marito è tutto tranne che noiosa.

16:33:11

Noi viviamo con le valigie pronte. E mio marito sa cosa regalarmi e sa ancora stupirmi. Per cui non è la "routine" che mi spinge a cercare altro. E questo mi fa pensare che non siano "gli altri" la risposta alle nostre domande. Forse stiamo cercando di colmare un vuoto con l'idea di un altro, con l'idea di qualcosa che siccome non c'è, è destinata a fallire e farci soffrire, perchè quello che resta è sempre quella sensazione di non sapere cosa si vuole, dove si sta andando. Se quello che volevamo erano loro, perchè li abbiamo lasciati andare via? Perchè non abbiamo fatto la scelta della nostra vita e non ci siamo lasciati tutto alle spalle per iniziare a volare? Parlo per me, ma quando lui c'era, io "sapevo" di non volerlo del tutto, altrimenti avrei fatto la grande scelta. E' solo adesso che non c'è più che mi sembra di aver perso l'occasione per essere felice. Ma forse è solo la storia del bambino che fino a quando ha il giocattolo a sua disposizione non lo considera, ma se qualcuno accenna a portarglielo via sono pianti e grida.

lara

2009-03-23
20:17:23

Anche mio marito ora fa di tutto....spesa cucina tutte le cose pratiche .;regalini perchè quelli più importanti io non son mai riuscita di aprirli.Ma tutto questo mi lascia di una totale indifferenza .Ha ragione cuore ..mollalo ,anche perchè sono autonoma in tutti i sensi ,lavoro e anche la casa dove vivo e la mia .Eppure mi sento vigliacca di non avere il coraggio ,certi giorni sono decisa e poi non faccio niente.Ma è anche vero come dice T che anche quando l'altra storia era in corso nemmeno li ho preso delle decisioni ,sono stata 2 volte dall'avvocato ho pagato l'anticipo e poi sono scomparsa .Sicuramente dipende che l'altro proprio in quel periodo iniziava a scomparire io che aspettavo come una cretina sms telefonate etc. ,mi sono illusa di fare una vacanza con lui ma anche li è scomparso il giorno prima.Inoltre in quel periodo stavo anche fisicamente male ..e allora c'era mio marito che comunque c'era . L'altro questi giorni mi cerca ..qualche problema da risolvere e io che rispondo , ascolto in veste di "amica" e poi ci sto male ancora . E di nuovo mi vergogno di non essere abbastanza forte e di non aver le palle . Per cui forse continuo a sbagliare come nel libro le donne che amano troppo ,però un po' di speranze ce l'ho ancora .Sara che nel mio lavoro che vedo tutto il giorno donne con tante storie tristi e poi con il tempo si rifanno la vita .. speriamo per tutti noi

Nico

2009-03-24
10:20:54

Per T. & Lara. Datemi retta, lasciate perdere ... non fate soffrire inutilmente (e sottolineo inutilmente) altre persone e poi, sicuramente, anche voi stesse. Dice Alberoni (Innamoramento e amore, libro che si salva dalle banalità che generalmente scrive) che dopo la fase fisiologica dell'innamoramento (un anno e mezzo o due) si passa all'istituzionalizzazione dell'amore e quindi a una vita più tranquilla, fatta di un sentimento meno sconvolgente. Tutti quindi dopo essersi innamorati follemente, se possono, formano una unione. La noia della quotidianità è scontata, fisiologica ... quello che spinge a cercare un altro innamoramento non può e non deve essere solo questo. Avete mai provato la sensazione di sentirvi soli, estranei a casa vostra? Di capire che non c'è neanche un obiettivo in comune o che, al limite, c'è ma lo spirito con il quale lo si vuole raggiungere è completamente diverso? Vi siete ritrovate a riflettere la sera sdraiati da soli sul letto? Avete provato la sensazione di "non essere amati"? Quando si ama davvero, anche dopo l'innamoramento, si ama tutto dell'altro: il fegato, i polmoni, gli occhi, la voce, le mani (non è un'iperbole, è proprio così: si ama tutto). Solo quando non ci si sente amati in questa maniera allora è comprensibile che si voglia cercare il vero amore. E il problema sta tutto qua: se due persone si incontrano e vengono da questa esperienza si innamoreranno follemente e tra mille dubbi andranno avanti e forse avranno il coraggio di rimettere in discussione tutta la loro esistenza. Invece, quando uno soltanto dei due è in questa condizione

mentre l'altro sente solo una generica "noia esistenziale" si innamorano ma dopo il fisiologico anno e mezzo (più o meno) l'altro abbandona perché il divertimento è finito, ha avuto il regalo (magari anche il più bello che potesse aspettarsi) ma decide di tornare alla sua vita. L'abbandonato soffre perché lui/lei era nell'apice del sentimento, sentiva che si stava trasformando in qualcos'altro, che accanto alla passione l'affetto diventava sempre più importante e invece deve fare i conti con la sensazione di essere stato parte di un meccanismo già previsto, insomma di essere stato usato da una persona che, anche se inconsapevolmente e ingenuamente, prima gli ha ridato la gioia di vivere e adesso gliela toglie e magari soffre anche per i sensi di colpa. Morale: ve lo ripeto ... datemi retta ... lasciate perdere o al massimo concedetevi un brevissimo flirt ... soprattutto non dite mai "TI AMO", non ditelo mai perché alla nostra età (i secondi 40 anni) lascia una ferita che non scompare mai.

Nico	2009-03-24 11:24:19	Scuse per Lara. Avevo letto con superficialità i tuoi post: in effetti la tua situazione è davvero molto simile a quella di chi si sente completamente solo a casa sua. Quindi per te una esperienza di meraviglioso innamoramento sarebbe meritata.
Barbara	2009-03-24 11:37:01	Solo adesso capisco l'assurdità della vita. Possiamo discutere e analizzare tutte le questioni ma rimane sempre la il mistero della causa che ci porta a cercare qualcosa oltre... riassumo brevemente come è iniziata la mia storia. Fidanzamento di 8 anni e matrimonio di 10(all'epoca dei fatti), un marito eccezionale, bello, intelligentissimo, intellettuale, altruista, mi ha fatto da padre, da fratello, mi ha aiutato a fare i passi più importanti della mia vita, mi ha dato 2 figli stupendi seguendomi sempre e non lasciandomi mai senza il suo prezioso appoggio. Mi ha tirato fuori da una situazione familiare logora senza mai aver la minima paura di affrontare i problemi. Un uomo affidabile, onesto, sincero senza uguali, FEDELE, cosa per me fondamentale in un rapporto. Orgogliosa di avere un marito così, camminavo a testa alta ed ero serena, solo un pò stanca delle mie fatiche quotidiane, laureta ma non lavoravo. Facendo grossi sforzi andavamo avanti lo stesso. Amici, cene e vacanze, momenti di calore casalingo. L'unica cosa che mancava in questo quadro idilliaco era "solo" la passione, il brivido. I rapporti fisici rari e routinari, niente impulsi o voglie improvvise. Mi sentivo una grande mamma ma poco donna. Poi per uno scherzo del destino, incontro l'altro, mai visto e mi saluta. La scossa è stata immediata. Nei giorni successivi abbiamo iniziato a parlare, lui sposato, 1 figlia e lo sentivo sempre più irresistibile. Me lo trovavo ovunque, si fermava nei posti dove vedeva la mia macchina. Dopo qualche mese che mi chiedeva di potermi chiamare e io rifiutavo, mi ha chiamato a casa e ci siamo dati il primo appuntamento, il primo bacio, il primo grande immenso, infinito abbraccio niente più ma da lì in poi è iniziata la mia vita appassionata, infuocata, fatta di palpitazioni, di ansie, di romanticismo, di complimenti, di gelosia, di attaccamento morboso, di rapporti che solo nei film avevo visto...e non ho più potuto farne a meno. Sono stata subito scoperta e ho accettato le mie responsabilità, anche economiche, ho trovato un lavoro e ho dato segni di autonomia. Niente vacanze con famiglia, niente cene e atmosfera casalinga da panico. Però non me la sono mai sentita di andarmene del tutto perchè c'era qualcosa che non mi convinceva... ma ero troppo accecata dalla mia passione, dal fatto che mi sentivo finalmente una Donna bellissima e stra-desiderata. Il resto lo sapete...lui, al contrario con la sua grande paura di affrontare i pesanti problemi che si sarebbero prodotti, con una grande freddezza di calcolo mi ha lasciato nella terra che ho bruciato per seguire il mio cuore. Adesso mio marito che è un gigante a confronto, ancora mi accetta come coinquilina e neanche

mi fa pesare più di tanto quanto io lo abbia fatto soffrire, perchè lui mi amava davvero! Però ha detto che tra noi non potrà più esistere nessun rapporto. Quello che sarà il mio futuro non lo so, lui non parla non so nemmeno se, una volta cresciuti i figli si vorrà separare, ho il terrore di questo. Perchè io, lasciata a me stessa, combino solo guai. La mia auto stima è sotto terra e non so più con quali pensieri consolarmi. Ogni tanto mi tiro su, nel mio lavoro sono diventata abbastanza ricercata e stimata e di giorno me la cavo...ma la sera nel mio misero letto mi sento sola e senza speranza. Io che sono un Koala e che muoio se non sento il contatto. Come dice Oscar Wilde: "l'esperienza è una strana insegnante, prima ti dà l'esame e poi ti spiega la lezione"

T.	2009-03-24 12:02:20	Storia simile alla mia. Solo che nel mio caso non si capisce più chi ha lasciato e chi è stato lasciato ... Chi soffre e chi no. Oddio questo lo so...io sto soffrendo da matti, mentre la sensazione è che lui mi abbia superato alla grande.
Nico	2009-03-24 12:47:09	Cara Barbara, sei sicura che quello che mancava era solo la passione? Anche per me apparentemente si potrebbe dire lo stesso. Solo che bisogna chiedersi perché manca la passione. E forse la risposta è che non si è amati davvero che tutti si costruiscono una idea mutuata dagli altri su cosa sia il rapporto matrimoniale e solo pochi hanno la fortuna di averlo ottenuto come il naturale epilogo di un sentimento travolgente. Poi magari, dopo aver accettato una situazione di calma banalità quotidiana, ti trovi a dover affrontare qualche impegnativo problema e chiedi aiuto a tuo marito/tua moglie e non arriva, anzi arriva qualche ulteriore colpo. E' allora che raggiungi il livello di massima depressione, di insopportabilità per cui cominci a vivere sorridendo a tutti, cercando la felicità nelle minime cose, nelle chiacchiere di cinque minuti ... finché ineluttabilmente arriva lei/lui che ti capisce, che, come in un improbabile incontro cosmico tra due pianeti, unisce la sua vita alla tua facendoti sentire finalmente compreso ma soprattutto amato. E poi, o insieme, arriva la passione ma è come un complemento serve a mescolarsi ancora di più. Quando ci si trova innamorati pazzi, quello che manca nel proprio matrimonio non è solo la passione. Per la gara: ieri mi ha chiamato con il cellulare, ho dovuto rispondere perché il centralino filtra le chiamate esterne e appare un numero fittizio, ma le ho detto che dovevo uscire e non potevo restare a parlare. Che dici? Varrà almento mezzo punto ?
art	2009-03-24 13:19:33	mi intrometto come una voce fuori dal coro tentando di formulare un'ipotesi che spieghi questi famigerati cali di passione nei rapporti che durano da tempo Ahimè non posso parlare per esperienza in quanto il mio rapporto più lungo è durato 6 anni e nonostante abbia sperimentato la convivenza per 2 anni non posso affatto dire di conoscere il mondo delle famiglie se non tramite l'osservazione Quello che però ho notato attraverso l'esperienza di amici, conoscenti e familiari è che questo calo di passione sembra quasi fisiologico in ogni rapporto, mi spiego meglio, è come se l'amore cosiddetto travolgente per sua propria natura non sopravviva oltre un tot di anni, quindi, cara Barbara, è vero che ti sei strainnamorato di quest'uomo perché per tuo marito non provavi ormai la medesima passione, ma per questo nuovo uomo non accadrà forse la medesima cosa tra 2-5-7 anni chi lo sa... magari la passione si consumerà anche prima perchè ci sono tante cose nell'amore oltre la passione, ci sono tutte quelle cose che hai appena detto riferendoti a tuo marito: l'onestà, la correttezza, la voglia di vivere, il piacere di viaggiare, l'essere bravi genitori... l'amore a volte trova sostegno anche su queste cose per alimentare quella passione che "fisiologicamente" cala per ogni rapporto... a questo punto viene naturale domandarsi: e allora? Impostiamo la nostra vita alla ricerca continua di una passione travolgente? Oppure cominciamo ad apprezzare le qualità della persone che abbiamo accanto, l'affetto che ci

unisce, lo stare bene insieme... è chiaro che lasciando tuo marito e avventurandoti con un altro di cui non sai nulla è un rischio enorme, sono davvero poche le persone buone e meritevoli di essere ricambiate per l'amore che ci danno, poche davvero credimi... vivere seguendo solo le passioni travolgenti? Beh, sì, si può fare, ma ritengo che a lungo andare guardandoti allo specchio vedrai solo una persona sola con tanti fallimenti alle spalle... questo è una delle domande più complesse dell'intera esistenza: devo ascoltare il cuore o la mente? Beh, io so che entrambi a volte danno risposte giuste, altre sbagliano clamorosamente, preferisco allora affidarmi ad uno dei più bei consigli di mia madre e cioè di interrogarmi su una sola cosa: ma io sto bene con questa persona? Se la risposta è sì allora la passione sarà solo una delle tante meraviglie che dovrò apprezzare in lei un abbraccio a tutti

- Barbara** 2009-03-24 13:54:41 lo gli ho sempre detto "Ti amo" perchè era vero, non lo avevo mai provato prima e sono sicura che se lui avesse voluto me io mi sarei buttata senza pensarci, nonostante il suo carattere, perchè il "pacchetto" comunque comprendeva tante altre cose, quelle che ho scoperto che contano in un rapporto d'amore vivo e non come contratto legale. Ho imparato ad essere autonoma e avevo solo voglia di dare e di farlo vivere da re, il re del mio cuore. Non aspettavo altro che manifestare la mia femminilità in tutte quelle piccole azioni che FANNO l'amore, capire i suoi desideri e farglieli trovare sempre pronti, anticipare, sorprendere, accogliere...e tutto questo non si può fare senza stimoli ed il "provare i sentimenti" che fa agire. Credevo fermamente alla felicità della nostra vita in comune e non avrei voluto nessun'altra alternativa, niente mi allettava più del piacere nel vederlo tornare a casa da me. E' stato lui che con il suo atteggiamento incomprensibile e con le tante bugie mi ha fatto capire che il sogno era solo mio. E me lo aveva dato solo per farmi restare fino a quando avrebbe fatto comodo a lui. Per Nico: lo non ho risposto per ben 2 volte!!!
- Barbara** 2009-03-24 14:04:22 Lo sai Art? proprio mentre scrivevo il mio primo intervento stavo proprio pensando le cose che giustamente hai scritto tu. Ti ringrazio e trovo un grande sollievo nel pensare, per la prima volta che forse è stato meglio così....anche se adesso fa male. Per Nico: ok per il mezzo punto!
- T.** 2009-03-24 14:24:16 Art, parli con la ragione. E la ragione non sbaglia, e ne siamo tutti consapevoli fino a quando la vita ti fa uno scherzo e tu per leggerezza, per noia, per curiosità ci caschi e, prima ancora che te ne sia accorto, entrano in gioco le emozioni e la confusione è totale. Soprattutto quando si ha una relazione clandestina le emozioni diventano come non mai una sorta di droga e non si riesce più a distinguere la realtà dalla fantasia. E la ragione viene fatta tacere. Comunque un mese fa sono stata ad un matrimonio combinato. Ho parlato con diverse donne, tutte sposate a un uomo scelto dalla famiglia. La dinamica è la seguente: due famiglie con due figli da sposare fanno un accordo. I ragazzi si incontrano almeno una volta prima del matrimonio per conoscersi. Ho chiesto cosa ci si dice in questo incontro e mi hanno candidamente risposto "ci facciamo delle domande per capire se possiamo vivere insieme". In fondo si tratta di questo: essere compatibili. Mi sono sembrate tutte serene. Sicuramente più di me.
- Alex** 2009-03-24 19:34:03 volevo semplicemente ringraziarti per questo decalogo, l'analisi che hai fatto rispecchia totalmente quello che sto provando io da qualche mese e condividere gli stessi pensieri con qualcuno che ti indica anche che può esserci una luce in fondo al tunnel aiuta parecchio, soprattutto perchè si capisce che quello che scrivi l'hai provato sulla tua pelle e non sono le solite parole degli amici che ti danno la pacca sulla spalla ma non hanno la minima idea di quello che stai vivendo...spero di trovare anch'io una via d'uscita al più presto, non so

dire bene in quale fase mi trovi adesso ma il dolore è sempre forte purtroppo....

Barbara 2009-03-25
12:10:39

Cara T. sottoscrivo in pieno tutto ciò che hai scritto, in effetti non solo le nostre storie si assomigliano (o forse tutte quelle con una situazione come la nostra) ma sembra che anche il nostro carattere e la nostra indole abbiano le stesse percezioni, lo stesso intenso modo di sentire dentro. Avevo quella serenità di cui parli ma non era combinata, era governata dalla logica e dalla realtà di vivere con una persona che stimavo e che stimo ancora di più adesso che so come sono gli altri. Ma forse io sono ancora più scossa e sconquassata di te, perché oltre alla sofferenza del sopportare che un amore così immenso possa essere finito, cosa che proprio non riesco ad elaborare in nessun modo, anche la persona che ha provocato tutto il mio dissesto interiore è molto instabile. Non so ancora, fino a questa mattina, cosa vuole fare della sua vita. Oltre a gettarmi addosso tutte le responsabilità del nostro "casino", mi parla con una voce piena di odio...lo sento! E mi uccide sentire quella stessa voce che diceva di amarmi e mi considerava la cosa più importante della sua vita, trattarmi come se adesso fossi diventata il male da cui fuggire. Mi ha detto, stamani, che sono la causa dei suoi problemi, del suo malessere, della sua insonnia, che l'ho fatto "ammalare". Mi sono sentita una strega! Solo perché seguendo me, lo hanno scoperto e lui non ha potuto negare. Negli ultimi 2 mesi, da quando ha deciso di troncare tutta la storia, (2 giorni dopo la scoperta, 4 anni e 3 mesi dall'inizio della storia) che ormai, visti gli eventi avrebbe potuto diventare una cosa seria, mi ha chiamato solo per dire:.. forse è meglio non sentirci più... poi..chiama per controllare se tengo il tel acceso e si infuria se lo trova spento...mi ripete che non vuole/deve più vedermi...poi.. mi scrive che gli manco da starci male... poi di nuovo dice che non smetterà mai di chiamarmi, che non starà mai più con nessun'altra...che neanche io devo stare più con nessuno...poi dice che tanto io me la caverò benissimo perché sono piena di risorse e tutti mi corteggiano... lo piango, mi dispero, avrei voglia di farmi male sul serio per pagare tutto questo in qualche modo, per non sentire più NIENTE...e finalmente riposare la mia mente stanca e senza speranza. Lo so che il modo più semplice sarebbe quello di non sentirlo più ma la mia bocca si paralizza per dire quella frase. So che devo chiudere e ricominciare per lo meno con quello che mi rimane. Ma cosa? credo che mio marito abbia una relazione, anche questo mi fa aver paura del futuro e anche lui mi tratta come se fossi la persona più indegna della terra...che cosa mi succederà? Orribile giornata.

MARILUCA 2009-03-25
13:36:23

cara Barbara, io ti seguo sempre tutti i giorni e posso dirti che la tua storia è solo un pezzo della mia. Ora io quasi alla uscita completa del tunnel, posso assicurarti che la soluzione alla tua infelicità è una sola. Non ci sono altre strade per arrivare al tuo riposo mentale, l'unica è lasciarlo da solo perché un uomo " come me che si è comportato al mio stesso modo", lo fa solo perché ha nel legame con te, l'unica speranza della sua gioia fittizia, tutto però a tue spese. Vedi Barbara lui ti vuole - ma non ti vuole -perché non ha il coraggio di lasciare la sua donna e non lo farà mai. Sarà contento solo nel sentirti triste, farà di tutto per farti stare male solo per stare bene lui. Il giorno che tu deciderai di chiudere ogni tipo di rapporto con lui avrai come risultato due cose immediate: 1) Inizierai a vivere un po di più la tua famiglia cercando in tutti i modi di riacquistare la stima di tuo marito, altrimenti perderai definitivamente anche lui. 2) quando si renderà conto che ti sta perdendo rischierà il tutto per tutto e se gli verrà il coraggio di affrontare le conseguenze lo farà solo il quel momento o mai più. Non avere paura di rimanere nel vuoto, perché questo avverrà lo stesso in qualsiasi altro momento e in qualsiasi altra

soluzione della storia vogliate prendere, perchè tale insicurezza negli atteggiamenti si protrarrà anche se ci fosse una situazione definitiva "in positivo" con lui. Il vuoto durerà qualche mese ma poi svanirà e vedrai con più lucidità tutto questo che stai vedendo. Credimi è così e sono sicuro che un giorno me ne darai conferma. Allontanalo finché sei in tempo, lui vuole solo distriggerti e governarti a suo modo. Ecco il tunnel che ora sto vivendo, non ho avuto il coraggio di affrontare quel passo e ho perso tutto. Tantissimo mi sta costando nel riavere mia moglie mentre lei vive felice ed è ora convinta che gli otto anni passati insieme clandestinamente erano solo un diversivo personale che l'essere umano vuole provare. Lei era come te soffriva, piangeva innamorata cotta e pronta a far qualsiasi pazzia. ora senza me è una donna felice. Ciao

art	2009-03-25 13:41:17	mariluca volevo farti i miei complimenti per la tua onestà intellettuale e morale, credo che Barbara non possa ricevere un consiglio migliore... un abbraccio
Barbara	2009-03-26 11:01:25	Caro Mariluca, anche io mi aggiungo ad Art per complimentarmi con te. Ti ringrazio per avermi dedicato le tue parole e il tuo tempo, hai saputo dirmi proprio ciò che avevo bisogno di sentire al momento giusto e ti sono grata per aver capito la mia EMERGENZA. Ieri ero un fantasma, completamente annullata nella volontà. Sai, lentamente ci sono arrivata anche io a capire ciò che sarebbe meglio fare, ma come tutte le persone emotivamente fragili, sono però molto recettiva e sembra assurdo ma ho BISOGNO che qualcuno mi traduca la realtà (strano per una traduttrice professionista...ma l'inglese è molto più semplice!!) Se poi viene fatto con parole chiare e logiche come le tue, l'effetto "risveglio" è immediato. Hai fatto un'analisi molto precisa della situazione, questo mi dà l'appiglio per seguire il tuo consiglio che sento come l'unica via d'uscita. Meglio una fine agioniosa che un'agonia senza fine. Giorno dopo giorno sento la cattiveria che ho subito, e io l'ho lasciato fare... Tutti me lo dicevano, le persone vicine che conoscevano la situazione, ma quando senti che una persona ti è indispensabile per "campare" non ascolti nessuno. Sai, io sono una persona che non riesce a nascondere lo stato d'animo e come dice Meg Ryan in French Kiss: "Quando sono triste piango e quando sono felice rido!" e lo faccio intensamente. Ho sempre messo al primo posto i sentimenti, senza badare ai soldi, alla carriera...e non ho mai lesinato le mie energie per far star bene chi amo. Ci prendo le vitamine per farlo! Ma questo è il momento di pensare a me, e lo devo fare IO. Credevo che un giorno, quando ne avessi avuto bisogno, mi sarebbe tornato, almeno in parte, quello che avevo dato, invece no. Posso contare solo su di me e adesso anche un pò su di voi. Ringrazio Art e tutti quelli che mi hanno confortato e fatto coraggio in un momento che non avrei mai pensato di doverci passare. Ma prendendo spunti dai vari passaggi dei 10 modi, sento che è iniziato il percorso che mi porterà avanti e a progredire. Piangere non serve a ricostruire le mie macerie emotive. C'è ancora molto da fare e gli eventi non dipendono da me ma cercherò di non farmi sconvolgere e di fare come le canne al vento...il vento le piega...ma quando ha finito di soffiare, si rialzano, senza essersi spezzate, grazie alla loro flessibilità. Grazie di cuore, e un abbraccio.
T.	2009-03-26 13:34:41	Barbara, sono contenta per te e per il supporto che hai trovato. Anche io ne avrei bisogno... Proprio oggi ho scoperto che me lo troverò in ufficio tra un paio di settimane. E sono in panico. Non so come fare ad affrontare la sua indifferenza. Aiuto!
Nico	2009-03-26 14:42:46	Sono stato fuori un paio di giorni per lavoro. Ovviamente non mi sono neanche sognato di avvertirla (un po' come aveva fatto lei quando ha preso due giorni di ferie). Al mio ritorno mi aspettavo (non nel senso che lo

		desideravo ma nel senso che lo ritenevo una cosa probabile) un suo messaggio in segreteria ... e invece niente. Sono rimasto un po' deluso ma solo perché mi sembrava che la mia assenza non fosse stata notata. Poi alle 10 e un quarto (orario veramente insolito) mi chiama per un caffè. Ho risposto che stavo per entrare in riunione (era vero) e che l'avrei chiamata più tardi. E invece semplicemente non l'ho chiamata e non la chiamerò: distacco totale. Potrebbe essere un suggerimento per T. Per Barbara: credo proprio di essermi meritato un punto, quindi il totale fa 1,5. Un abbraccio a tutti
Nico	2009-03-26 14:45:07	Per chi mi ha scritto per e-mail: controllo quella utenza di posta solo una volta al giorno, quindi scusate eventuali piccoli ritardi nel rispondere.
T.	2009-03-26 14:45:19	Posso partecipare anche io alla gara?
Nico	2009-03-26 15:10:11	Benvenuta!
lara	2009-03-26 15:36:58	un saluto a tutti voi e un grazie di esserci .lo spesso mi trovo in difficoltà nel scrivere ..un po è che uso il comp. da poco per cui ci metto un sacco di tempo , un po perche l italiano e la mia sesta lingua che ho imparato e allora le mie parole mi sembrano spesso ,.banali ,mentre voi tutti riuscite a trasmettere l anima . Bravo nico ,che sei riuscito ,mentre io come una cretina ancora aspetto ...invece Barbara me la sento particolarmente vicina ,sembra che le sue parole potevano uscire dalla bocca mia ,e poi T. ti vedo vicina e sarei curiosa della vita che fai così lontana.Oggi per me è una giornataccia ...ma come tante passerà.Mi rendo conto che questa storia mi ha avvelenato a tal punto che qualche volta mi scordo pure di avere 3 figli .E poi la rabbia è per me stessa che non riesco a dimenticare cancellare ,e il dispiacere di essere così fragile . Teoricamente è tutto chiaro...ma come Barbara anche io ho sempre vissuto per i sentiment
Alex	2009-03-26 18:50:43	Non so perchè ma mi ritrovo ogni giorno a leggere i vostri pareri, sarà la disperazione o il desiderio di condividere il mio dolore con qualcuno (ma quando finirà?)...grazie a tutti
manuela	2009-03-26 20:11:40	Ciao ragazzi..questa volta non trovo le parole per me e gradirei un aiuto...il mio ex due giorni fa mi chiama con un altro numero perchè al suo non rispondevo..e senza che io parlassi inizia a dirmi che ha capito che ha bisogno di me nella sua vita perchè "mi occupo di lui..gli dedicavo ogni attenzione..prova amore per me e vuole un futuro con me" quando gli chiedo il motivo della pausa (2mesi) dice che non lo sa..che dovrei vederla come un momento di crescita per iniziare davvero la nostra storia sul serio...gli chiedo come posso fare per fidarmi di nuovo che non accada più e lui dice che lo devo solo volere e non si dilunga tanto. Poi ci salutiamo con l'intento di vederci da vicino. Tutto questo martedì..ieri gli mando un msg dove gli dicevo solo che avevo pensato a ciò che mi aveva detto e non mi risponde..lo chiamo la sera sul cell ma sapevo che era ad allenarsi ma al suo ritorno non mi richiama.Lo chiamo oggi..dice che non ha fatto caso alla telefonata e che il problema che aveva con me è sempre stato quello di essere io oppressiva e che a volte non aveva voglia di discutere quando era stanco e che magari non era il caso che io insistessi perchè appena riposato mi avrebbe raccontato tutto..è vera questa cosa però mi chiedo e vi chiedo...non dovrebbe fare il pazzo per riconquistarmi ? uno che parla di casa e figli e di quello che faccio per lui, non nasconde solo voglia di una compagna qualsiasi,se poi non dimostra con i fatti che riuole me...chiamato ieri o oggi prima che lo facessi io e non mi chiederebbe di vederci subito per tornare insieme anche se ha ancora l'influenza? vi prego spendete due parole per me..quello che penso io è che ha scelto in base a quanto lo amo io..e che come ha detto lui potrei essere la donna con la quale

		avere un futuro..ma non è preso da me.grazie
manuela	2009-03-26 20:36:12	un abbraccio serve anche a me...Nico mi dai un tuo parere su quanto scritto sopra? Grazie
T.	2009-03-27 03:02:38	Allora Emanuela, la butto lì senza averci pensato troppo, per cui prendila per come viene. Io credo che piuttosto che pensare a quello che dovrebbe fare lui, dovresti concentrarti su quello che vuoi tu e su quello che ti fa stare bene. Noi siamo come siamo e cambiare è impossibile. A determinate situazioni reagiamo in un certo modo e lo faremo sempre. Però le nostre reazioni cambiano se cambiano le situazioni. Io sono stata possessiva, gelosa e sospettosa. Pensavo di esserlo per carattere. Poi ho incontrato una persona che diceva, faceva cose che mi facevano stare bene e sono diventata l'opposto: non gelosa, indipendente, fiduciosa. Non sono cambiata io, è cambiata la situazione. Come non cambi tu, non cambierà nemmeno lui, per cui o lo accetti per quello che è, tenendo presente che probabilmente tu soffrirai come hai sofferto prima, oppure decidi che non vuoi più rischiare di stare male come lo sei stata in passato e volti pagina. Adesso invece passiamo a cosa fare. Io sono per la teoria dell' ubi maior, minor cessat, che in una traduzione libera sarebbe fai quello che ti fa star meglio adesso, analizzando però le conseguenze. Per cui se adesso sei disperata e stai male, riprendilo nella tua vita, ti prendi una pausa dal dolore, e poi vedrai. Se invece in questi due mesi hai costruito un po' di indipendenza da lui e hai visto che puoi stare senza, tieni duro e volta pagina.
Barbara	2009-03-27 12:23:50	Cara Manuela concordo con quello che dice T. Il tipo di rapporto determina una certa reazione e noi ci comportiamo in base al carattere e il modo di agire della persona che amiamo. Per esempio: anche io, come T., non sapevo cosa fosse la gelosia perché mio marito non mi aveva mai dato l'occasione di far uscire questo sentimento. Quando poi ho conosciuto l'altro, sono diventata gelosa e possessiva fino alla follia, fino a piangere tutti i giorni e sospettare di ogni minimo dettaglio...questo perché lui, con il suo carattere "falso" me ne dava occasione. Tornando a te, sicuramente tu lo conoscerai bene e nel tuo inconscio sai il perché dei suoi atteggiamenti e del suo cambiamento. E' probabile che, anche lui abbia sentito il vuoto, in questi mesi e che RAZIONALMENTE più che SENTIMENTALMENTE abbia preso la decisione di darVI un'altra occasione. Non tutti si buttano in ginocchio e chiedono perdono. Gli uomini sanno essere più freddi e sanno mettere da parte i sentimenti più di noi(non hanno gli ormini!!!) A volte è meglio ricominciare con calma e con la marcia più bassa piuttosto che ripartire in quarta e bruciare il motore di nuovo. Io, come T., MI e GLI darei una seconda chance, mantenendo sempre un minimo di distacco emotivo e tenendo a mente la possibilità di una seconda delusione. Ma questo sicuramente lo hai già calcolato. Certo è che il fatto che non senta l'esigenza di chiamarti per farti sentire da subito la sua rinnovata consapevolezza, e la sua voglia di vederti il prima possibile, suona un pò strano anche a me. Tu, più di lui senti l'urgenza di mettere le cose in chiaro perché stai soffrendo e vorresti che lui si "sbrighasse" a rimettere a posto le cose, anche io sarei così. Riprova... se è proprio lui quello che senti giusto per te, così non avrai rimorsi, ma datti un limite, e valuta i FATTI che riesce a produrre nel giro di breve tempo...se le cose rimangono ferme e non progrediscono, continua il tuo volo verso la libertà e metti avanti i TUOI bisogni...non soccombere ai suoi, sennò diventerà un'abitudine. Facci sapere le novità. Un abbraccio
Nico	2009-03-27 12:51:33	per manuela (e simpaticamente in polemica con T.) Sì, dovrebbe "fare il pazzo" ... deve fare il pazzo perché se ha capito che sei la donna della sua vita e stava per lasciarti andare dovrebbe essere sconvolto dai sensi di colpa, dovrebbe

avere incubi notturni, dovrebbe stare con gli occhi incollati al cellulare aspettando un tuo msg e dovrebbe rispondere subito. Tra due che sono innamorati non esiste l'oppressività, e non esiste la gelosia, a meno di casi (molto pochi) patologici: esistono solo persone che non sanno, o più spesso non vogliono, rassicurarti. Quando ho iniziato la mia storia non chiedevo di sapere niente: mi interessavano i suoi pensieri, le sue difficoltà ma ero così innamorato e sapevo che lei era così innamorata che avrebbe potuto fare qualunque cosa e i dubbi non facevano in tempo a emergere perché il suo atteggiamento e la sua capacità di capire i miei stati d'animo li sgonfiavano subito. Poi, invece, sono stato accusato anch'io di essere oppressivo: certo che lo ero! Dacchè non perdeva neanche un attimo, anche rubato, per stare con me di colpo era diventato difficile prenderci perfino un caffè mentre amiche e amici potevano accompagnarsi a lei in qualunque momento. E' questa l'unica crudele verità: se sei oppressiva/gelosa è quasi sempre colpa sua. Non credere a quelli che ti dicono che non sono mai stati gelosi: semplicemente non è vero. E adesso la parte più dolorosa: leggo che T. ti suggerisce di alleviare momentaneamente il dolore ma NON FARLO. Fallo avvicinare con grande cautela, quasi con diffidenza, si deve meritare la tua fiducia di nuovo e non dovrebbe essere una cosa resa troppo semplice. Soprattutto ricordati che se cedi facilmente lui penserà, a ragione, di poterti lasciare e riprendere quando vuole. Leggi e rileggi i consigli di questo blog (leggi anche i giochi). Se verrà da te in ginocchio, se starà male (ma davvero) senza di te, se lo sentirai tu dentro di te che siete di nuovo "una sola cosa" allora potrai tornare con lui. Ti auguro di essere felice.

cuore 2009-03-27 14:09:57 eccomi di nuovo qui, dopo tanto tempo. Un po' per lavoro, un po' perchè non mi funzionava internet a casa e un po' per la mia confusione. Se vi ricordate, lui mi aveva lasciata per un'altra ecc. ecc. Sofferto come un cane, dolore alle stelle, antidepressivi tutti i giorni e via così. Conosco un altro uomo e comincio ad uscire insieme. Mi piace. Anche se a parole è un po' scarno, a modo suo mi dà attenzioni. Ma l'altro continua a litigare con quella lì e dopo un po' lo vedo gironzolare di nuovo intorno. Sarò stata cretina, lo so, ma ho voluto rifidarmi di lui, dargli un'altra possibilità. Adesso dopo un po' che loro due non si sentivano, lei l'ha chiamato dicendo che vuole rivederlo e lui mi ha detto che probabilmente ci ritornerà insieme. E io?? Con te, mi ha risposto, era una storia finita, io non mi vedo come tuo compagno, siamo stati due amici che ogni tanto hanno fatto sesso insieme. E io sono ripiombata nella disperazione. Oltre tutto lui dice che di lei non è innamorato.....e allora??? Vedi Nutella...penso sia un altro narciso

manuela 2009-03-27 16:10:23 Ragazzi grazie..meravigliosi come sempre..allora,io ho assunto l'atteggiamento che riassume tutti i vostri punti di vista...non sono ritornata con lui e non intendo farlo..osservo i suoi comportamenti e ho assunto un atteggiamento di apertura a lui,ma nei modi e tempi che decido io...ha detto che non aveva fatto caso alla mia telefonata? ottimo, ieri sera ha chiamato e non ho risposto..agisco come lui ,così vedrà cosa si prova..voleva vedermi ma avevo un impegno che non ho rimandato.senza di lui sto bene e se dovessi tornare sui miei passi non sarebbe perchè ho bisogno di lui,soltanto perchè credo in lui,cosa che ora non mi riesce facile e con molta tranquillità ci si potrà vedere e fare due chiacchiere ma dovrà fare tanta strada ancora per riavermi e ora quello che stà facendo non mi basta..non vado a dirglielo ma mi comporto solo di conseguenza..perchè analizzando anche me ho capito che con lui assumo degli atteggiamenti che con il mondo intero non ho.Quindi mi sono detta "ok,la possibilità gliela do nell'ottica di dargli la possibilità di riconquistarmi..ma potrebbe non riuscirci,perchè davvero non voglio tornare a

sentirmi sola pur avendolo..preferisco camminare sola e godermi tutti i miei progetti iniziati senza di lui" non credo che al momento ci siano le basi per iniziare qualcosa,forse sono cambiata io e pretendo ciò che merito e soprattutto consapevole di ciò che gli ho dato e sopportato.Finchè non riconoscerò l'uomo che ho amato e non sentirò le sue parole arrivarmi dinuovo al cuore...sarò single e contenta...che non è male per nulla :):) Vi abbraccio tutti..magari domani vi scriverò per avere consigli su chi scegliere tra un bel bruno o biondo..chissà!!!! Tanti baci

Barbara	2009-03-28 10:54:22	Cara Manuela, hai fatto un mix dei nostri consigli e ne te ne sei servita per rafforzare quello che già, probabilmente avevi deciso di fare. Come ha detto Nico, qualche giorno fà, noi abbiamo un vantaggio su chi lascia ed è quello di dover affrontare il dolore, guardarlo da vicino, sospendere il fiato e passarci in mezzo. Mia madre mi ha detto "non aver paura di sentire le brutte sensazioni che arriveranno, ogni volta che ti dispererai per non poterlo più avere, ti arriveranno, e tremarai, vacillerai, piangerai... durerà così per un pò ma non potranno restare e se ne andranno così come sono arrivate" E se questo, inizialmente ci rende fragili, perchè abbiamo subito una condanna, lentamente ma sicuramente ci farà arrivare ad una rinascita, perchè avremo passato il tempo a capire, imparare, analizzare e diventeremo più forti perchè rialzeremo le nostre difese. In fondo in tutte le storie riportate in questo blog, compresa la mia, traspare il fatto che i rapporti in questione sono troppo complicati, sono andati avanti zoppicando vistosamente e spesso hanno portato a grandi solitudini interiori...ma tutto si fà in nome dell'AMORE. Mi sono resa conto che quando ero fisicamente con lui, non litigavamo mai, tutto il tempo era impegnato a guardarci languidamente, coccolarci, bere caffè...da quando non vuole più vedermi (2 settimane) e il nostro è diventato solo un rapporto di voce e parole, litighiamo e ci aggrediamo in ogni cosa. La sua voce e quello che dice non mi piacciono più! Non sento più niente di desiderabile e di conseguenza, con mio immenso stupore non mi stà mancando il fatto di non vederlo. Tanto sarebbero stati altre discussioni, lotte per chi ha ragione e chi ha torto, per chi si è comportato meglio, per chi ha detto più bugie, per chi ha amato di più, per chi si è rovinato di più, etc....ne faccio a meno! Lo sentivo così NECESSARIO e adesso invece sento tutto lo squallore del mondo, un insulto alla mia intelligenza. Perchè mi devo far svalutare da uno che non vale niente?
Barbara	2009-03-28 11:04:11	Per Nico: ok per il punto e mezzo ma attento perchè ho intenzioni serie di vincere la gara!!! PS- e tu continua con i tuoi consigli "netti" e da giustiziere. Adoro leggerli...e mi danno forza. Un abbraccio
T.	2009-03-28 12:08:54	Nico. io adoro le polemiche, o meglio le discussioni. Soprattutto se vertono sull'essere. Io sono d'accordo con te: se realizzi che la persona che hai lasciato, in realtà è la donna della tua vita, allora devi chiedere venia e fare di tutto per riconquistarla. Questo in un mondo ideale. Nel mondo reale le cose vanno diversamente. Non sapremo mai cosa passa nella testa delle persone, cosa le spinge a non notare le nostre telefonate, a distrarsi da noi. Dobbiamo solo accettare che succede e decidere come comportarci. Non dico che Barbara debba ritornare con l'ex che agisce in maniera strana. L'ideale sarebbe che Barbara sia così forte e tranquilla da voltare pagina senza soffrire. Ma la realtà è che si soffre da impazzire quando non si hanno seconde possibilità e se si presentano il rischio è di farsi assalire dopo da sensi di colpa eccezionali se non si colgono; siamo donne ricorda: per noi niente è mai definitivo e soprattutto non abbiamo il bottone power on, power off.
T.	2009-03-28 12:10:23	Sorry, ho scritto Barbara, ma mi riferivo a Emauela.

T.	2009-03-28 12:31:40	Barbara, le nostre situazioni sembrano quasi identiche. Mi piacerebbe sapere di più ...
manuela	2009-03-28 13:38:39	Ciao e grazie a tutti per le vostre parole..vedi Barbara concordo con te circa il fatto di poter fare a meno di qualcosa che comunque non è lineare spontaneo,equilibrato,chiaro..AMORE..io ho 34 anni e a volte mi facevo prendere dalla paura di restare sola..dopo la storia con lui,quindi il quotidiano,le COSE che facevamo insieme, i progetti e i miei dubbi perchè sentivo che mi aveva scelta per avere una compagnia non una compagna(ha seri problemi di salute e un carattere insopportabile:)) ho visto in modo molto chiaro che pur amandolo non ero felice con lui..lui non amava Manuela ma provava affetto per una donna che lo amava e poteva essere quella giusta con la quale mettere su famiglia..mi sentivo sola come mai.Senza di lui mi sono sentita addirittura meglio..dovevo calcolare le frasi non reagire mai in modo troppo aggressivo alle cretinate che faceva e alle mancanze che notavo perchè altrimenti avrei scatenato in lui una crisi (epilessia) e ne sarei stata al colpevole come in un periodo nel quale mi disse che doveva capire quanto io c'entrassi con delle crisi in più che aveva avuto.Un inferno..ma gli volevo bene e cercavo di tenere a bada anche i miei bisogni..cosa che da ora non mi va più di fare..perchè merito le telefonate..i msg..che mi richiami subito..e voglio anche il lusso di fare una telefonata in più senza passare per ossessiva..perchè lo facevo solo quando non mi rispondeva.I suoi problemi erano diventati i miei...ma da un pò lascio che siano i suoi.. Giovedì mi scrisse su msn che voleva vedermi (ha 36 anni e usa msn per comunicare cose importanti:.):) poverino)io non potevo e in questi due giorni silenzio..non sono stupida e so che è a giocare una partita fuori casa (basket) ma se vuoi dimostrarmi il tuo interesse non lasci passare una mattina e una sera senza augurarmi il buon giorno e notte..Sarò esagerata lo so..ma ho la certezza e un pizzico di sana presunzione da dire che per ciò che sono, ne vale la pena anzi è il minimo..se non lo fa il problema è il suo e di certo non si meraviglierà se Manuela continua a camminare per la sua strada..è dura certo..i momenti brutti sono ancora tanti ma non mi voglio accontentare e condannarmi ad avere sì un fidanzato come nel passato ma a sentirmi una scelta razionale e non amata come sempre..Non posso farlo e i danni sarebbero peggiori con il tempo..e già ora che è tornato nella mia vita mi fa quella rabbia di sempre lasciandomi ad aspettare un suo gesto....E allora mi sono detta che io non aspetto più niente e non lo giustifico più per la sua malattia..non facesse nessun gesto..e se ne assumesse le responsabilità.Credo che per me sia finita..ieri pensavo a come sarei stata tra le sue braccia e a baciarlo o fare l'amore con lui e ho provato una sensazione di disagio e ho pensato che non ci potrei più riuscire. si credo sia finita..finalmente..e un giorno lo avrò davanti a me e saprà tutto..oppure solo al telefono andrà benissimo..se mai mi cercherà ancora...Un abbraccio a tutti..
Neno	2009-03-28 13:53:52	Il mio amore è iniziato otto anni fa quando ho provato interesse,ricambiato, per una collega da subito ci siamo innamorati e il nostro amore con il passare del tempo diventava sempre più forte e intenso, anche se eravamo entrambi sposati con figli. Dopo tre anni la nostra storia è stata scoperta dalla mia ex moglie di conseguenza dal marito. Io sono andato via di casa e dopo qualche mese separato, lei è rimasta con il marito per altri due anni, dopo di che è andata a vivere da sola con la mamma e il figlio. Il nostro amore era meraviglioso e grandissimo, turbato, purtroppo, dai miei stati d'animo che mi portava a non parlare e avere degli atteggiamenti da vero str..... e farla star male per molto tempo, anche se, sembra assurdo, l'amavo con tutto me stesso. Nel mese di settembre per l'ennesima volta ho riavuto la crisi che mi

portava lontano da lei, facendola soffrire come sempre. Questa volta lei, dopo aver sofferto è riuscita a prendere coscienza della situazione così quando gli ho chiesto perdono e dichiarato il mio immenso amore, con tutta la tranquillità possibile mi ha detto che non provava più i sentimenti di un tempo, mi vuole molto bene e sono stata una persona importante nella sua vita ma ora ha trovato la sua tranquillità, si diverte e data la sua disponibilità molti uomini si sono fatti avanti. Sono nella disperazione più totale, capisco che ho perso la persona più importante della mia vita, soltanto per colpa del mio comportamento. Può sembrare impossibile ma quando avevo le crisi l'amavo ancora di più. Non so cosa devo fare, l'amo tantissimo, sò perfettamente che qualsiasi cosa farei non la riporterò da me. Sono nella disperazione totale.

manuela	2009-03-28 17:35:20	Ciao Neno,credo di essere la persona meno adatta a scriverti (io ho sempre sofferto per un uomo che si comportava come te) ma voglio farlo per mettere alla prova anche me stessa e provare a darti un mio parere. Ti riassumo io chi ero..inizio una bella storia corrisposta,tante promesse,progetti..dopo qualche mese il mio ex lui va in crisi..ok prima superata,dopo poco seconda crisi..ok superata,dopo poco terza crisi e io vado via. Ora è tornato,giurandomi che non ha dubbi che vuole iniziare la nostra storia e arrivare all'altare.Qual'è il punto? E' che io ormai non mi fido più di lui,è più forte di me, le sue parole non mi arrivano più al cuore e ho deciso di proseguire la mia vita serena e non rischiare di soffrire come un cane ancora. Però credo che il vero punto sia anche un altro,io ci credo che tu e il mio ex amavate ugualmente anche facendo gli S..tupidi :) e ci credo che probabilmente dopo tante crisi non ce ne sarebbero state più e allora la risposta che mi sono data nel non volerlo amare più è stata che forse il mio non era amore totale,lo era stato ma è passato forse, e ti assicuro che il suo comportamento mi era sempre andato bene e solo in parte ha spento il mio amore. Io credo che se ami qualcuno davvero una possibilità ULTIMA va data,come vorrei venisse fatto con me,con calma ovvio ma se c'è ancora amore si prova eccome. Io ti auguro di essere sereno presto e di non arrenderti..magari un piccolo gesto ogni tanto,facendoti vedere vivere sereno e con equilibrio potrà portare qualcosa, certo non pretendere un immediato risultato ma agisci anche in silenzio e non disperarti pensando alle tue colpe,tutti ne abbiamo e spesso sono conseguenza di determinate situazioni,pensa che sei stato ciò che potevi in quel momento e che vai bene per ciò che sei e sicuramente modificherai certi lati di te per chi avrai accanto,lei o meno.i comportamenti influiscono specie se ripetuti e negativi ma c'è anche il fattore cuore e la voglia di crederci ancora perchè si ama ancora.Forza..e come ho sentito dire spesso in giro anche oggi in tv(segnali dal divino :)) i cavalli buoni si vedono all'arrivo. Buona fortuna P.S. chi ti scrive è una donna che ha fatto solo casini in amore e il suo comportamento è sempre stato giudicato "uno schifo" poi il lavoro su me stessa e una condizione sentimentale che mi ha reso migliore anche se dinanzi ad un uomo che ricordava tanto me del passato. Io non tornerò con lui,non per il suo comportamento ma solo perchè non lo amo più...non è colpa sua.
Barbara	2009-03-29 11:43:24	Per Neno. Non avevo esperienza di come fossero gli uomini, adesso ce l'ho. Non sarei mai riuscita con la mia forma mentis femminile a concepire il modo di agire di voi uomini. Ti sei comportato esattamente come il mio (purtroppo ex) lui. Anch' egli in 4 anni e mezzo ha avuto tante crisi, 4 grandi e altre minori, mi lasciava e mi faceva "torcere le budella" e si pavoneggiava nel vedermi andare in pezzi, a terra, lui sempre freddo e deciso e lusingato nel vedere un donna, corteggiata e desiderata da tutti (le nostre litigate avvenivano perchè lui era gelosissimo) ma che si disperava SOLO per lui. E forse questa mia

sudditanza (psicologica, fisica, affettiva, sessuale) gli faceva capire che poteva comportarsi anche nel peggiore dei modi tanto io sarei stata sempre sotto il suo incantesimo e quindi sempre ciecamente disponibile....ed era vero! L'ho pregato in ginocchio(nel vero senso della parola) di non lasciarmi, tutte le volte che paventava questa decisione, dicendo che tanto era troppo complicato proseguire...entrambi sposati con figli. Siamo stati scoperti da subito e abbiamo proseguito la convivenza familiare per il "bene dei figli" ma io credo che lui invece avesse una doppia vita, questo l'ho capito alla fine. Adesso è fuori casa, dopo l'ennesima scoperta di sua moglie e mi ha lasciato definitivamente, tu che sei un uomo, sai spiegarmi il perchè? Io non ci riesco a spigarmelo. Se non con il fatto che quando stava comodo era tranquillo mentre adesso non ha più la forza di affrontare i VERI problemi. Sono passati circa due mesi dalla sua decisione, dopo una lunga fase di disperazione al limite del suicidio, mi ritrovo con una terribile solitudine, un marito che mi odia e che mi tratta da schiava e non perde occasione per farmi sentire in colpa, un amore finito e che ancora mi chiama solo per dirmi che sono stata io ad averlo circuito!!! Il mio consiglio è quello di farti un bell'esame di coscienza e cercare di capire se VERAMENTE sei innamorato di questa donna e se non sia solo il fatto di sentire che lei non sia più dipendente da te a renderla ancora più desiderabile ai tuoi occhi. Pensa se vuoi sinceramente prenderti cura di lei e delle sue necessità, noi donne siamo un pò complicate ma abbiamo tanto da dare e lo facciamo con tutto l'amore possibile. Se credi che rientrare nella sua vita possa portare a dei vantaggi soprattutto a lei e non solo a te! Allora FALLO, provaci e metti a nudo i tuoi progetti e i tuoi piani SERI di una vita piena d'amore e di fatti CONCRETI. Se questo non fosse più possibile, passa attraverso il dolore, proprio come sto cercando di fare io, e vai avanti, concentrati su di te e cambia obiettivo. Te lo dice una che lotta con tutte le sue forze per riuscire a farlo, ma che crede fermamente nella provvidenza e che ci sono altre persone, forse quelle giuste, in grado di tirarci fuori il meglio di noi. Ci vorrà un pò ma le cose non possono che migliorare con la nostra volontà di persone adulte e dignitose. Un abbraccio

Barbara 2009-03-29
12:27:59

Cara Manuela sono molto orgogliosa di te e della tua decisione, ti stai riscattando nella tua libertà e dignità di donna. Non aver paura di restare da sola a soli 34 anni, non succederà! Che dovrei dire io che ne ho 41!!! Che sono stata lasciata contemporaneamente da un marito e da un "fidanzato"? Ma non è questo a farmi paura, l'amore non ha età. L'importante è non perdere altro tempo in una situazione che ormai non porta a nulla. Anche il mio ex lui (fidanzato), mi dà le colpe dei suoi problemi ma sono degli solo EGOISTI e dei DEBOLI, anche un pò cattivi nel non valutare il malessere che si può provocare in una persona a sentirsi dire certe cose. Mancanza di sensibilità ed eleganza. Hai ragione a sostenere che abbiamo il diritto a tutte le telefonate che vogliamo, in amore niente deve pesare. Personalmente adoro sentirmi cercata anche 10000 volte al giorno quindi perchè dovrebbe dare fastidio quando è la persona che ami a cercarti?? Per T. Che cosa dovrei dire di più della mia triste storia? Mi è capitata in un momento in cui avevo bisogno di sentirmi desiderata come donna, non solo mamma o moglie impegnata nei problemi quotidiani. Mi sono innamorata di questo uomo, subito. Lo sentivo che era tanto diverso da me, io sono un' idealista ed ho sempre preferito persone che mi stimolassero intellettualmente. Lui un passionale, pratico e concreto uomo d'azione. Il fatto che fosse che così diverso, anche molto meno intelligente, non ha per niente influito, anzi, mi aveva riportato a vivere una dimensione istintiva che mi faceva sentire la pulsione della vita. Basta con tutte le convenzioni...viva la genuinità. Pensavo. ma neanche questo ero vero. Mi ha

lasciato immersa nelle mie difficoltà, nella paura di un futuro incerto e nella fragilità di una donna nei suoi 40 anni. Che sente che quella è stata l'ultima vera occasione di sentirsi amata e di sentirsi veramente stimolata. Tutto in funzione di lui da come mi vestivo a come mantenermi il più in forma possibile... Adesso? Devo ripartire da zero, da me. Ci sono momenti in cui mi sento forte e mi auto-consolo, momenti in cui mi strapperei i miei tanti capelli nel pensare che non avrò più la delirante sensazione di avere le sue mani su di me e la sua voce che dice dolcemente che mi amerà per sempre. Stò inondando la tastiera con il mio INCONSOLABILE pianto, solo a scriverlo...Poi mi dico la solita frase: "PAZIENZA!" Chissà forse un giorno verrò fuori da tutto questo tormento e non sarò più sola, di uomini potrei averne ma io cerco un COMPAGNO...e non uno qualsiasi. Certo adesso mi basterebbe 1 secondo per capire se è la persona giusta. Cercherò di considerare questa come una lezione di vita e sposterò le mie attenzioni sul lavoro, sui figli e sugli amici. Per ora posso dire che la vostra vicinanza mi giova molto e sono felice di avervi trovato. Qualche volta dal male escono anche cose positive. Sono felice che ci siete. Un grande abbraccio a tutti. PS- sono l'unica che lavora di domenica?

T. 2009-03-29
15:13:33

Barbara. La storia è sempre più simile. Ho 42 anni, un marito attento, sensibile, invidiabile. Fu amore a prima vista. Una sorta di principe azzurro. Le cose vanno bene, viviamo in posti diversi, ci divertiamo, non ci sono problemi economici. Ma io sono sempre alla ricerca di qualcosa. Poi 2 anni fa un collega, anche lui sposato e con una figlia, mi fa provare emozioni che non provavo da tempo. Vestirsi per lui, prepararsi per lui ... anche io come te. La storia va avanti per un anno e mezzo. Poi io riparto per il lavoro di mio marito e la storia non regge la distanza. Per colpa mia. Oggi 6 mesi dopo, sono qui con la sensazione di aver rovinato qualcosa per sempre, non ho preso la decisione di lasciare la mia vita e con il dubbio che invece lui avrebbe lasciato la sua per me. E come se non bastasse la crisi economica ha colpito anche me: da tre giorni sono disoccupata. Non so più cosa pensare.

manuela 2009-03-29
18:02:27

Ciao Barbara grazie per le tue parole..io non ti conosco ma da ciò che scrivi e dal modo, credo che tu non sia una donna qualsiasi e spero con tutto il cuore che nella tua vita arrivi presto quella luce che qualcuno ha voluto toglierti...L'AMORE da luce,gioia,serenità..se qualcosa finisce c'è sempre un motivo e credo che noi ne possiamo elencare un miliardo :) Non so se il destino ci riserverà un nuovo amore..ora non voglio pormi il problema..ma l'unica cosa che è certa e che dobbiamo ripeterci che se "qualsiasi " cosa nella nostra vita da bella diventa brutta,da bene si trasforma in male..dobbiamo lasciarlo andare, non è più il motore di nulla.anzi è la fonte di quella sofferenza che può diventare patologia a tutti i livelli se è prolungata..io non ricordo neanche più cosa voglia dire essere felice con un uomo..ma anche se ora non lo ricordo non è detto che non sia possibile.quando il mio primo amore mi lasciò per una mia cara amica,ma cercandomi ancora e lasciandomi ogni volta per lei che ritornava,mi ammalai di crisi di ansia e panico..non potevo guidare più,ne fare altro se non ero con qualcuno,guardavo l'orologio e avevo paura che il minuto dopo non avrei più riconosciuto mia madre perchè sarei impazzita,guardavo dal balcone la gente camminare e provavo invidia perchè non so cosa avrei dato per poter scendere e arrivare fino all'angolo del viale senza aver paura di morire..poi la guarigione costata tre anni della mia vita, quando andavo dalla mia psicologa,sempre con qualcuno,(alla asl perchè non lavoravo allora)ricordo che crollavo, e tante volte piangevo come una bimba dicendo che volevo solo riposare bene e non restare sveglia per paura che la mattina mia madre mi lasciasse da sola a casa per andare a fare la spesa,ero convinta di morire da sola,era un inferno per tutti e io volevo solo morire

realmente visto che non ero più indipendente..poi all'improvviso una mattina mi sono svegliata,mia madre mi aspettava per andare insieme al mercato,ma le ho detto NO ora resto qui..se devo morire lo farò..non accadde nulla e da lì in poi sono rinata e apprezzo le lunghe passeggiate che faccio in auto o a piedi vicino al mare e nessun amore che vuole andare via mi farà più ammalare..ero debole e vivevo l'amore come la mia unica realizzazione,ero nulla senza qualcuno accanto...dopo l'inferno e la guarigione sò che sono speciale e merito ogni cosa bella e con o senza un uomo andrà bene uguale..l'importante è che IO stia bene..sarà banale ma è l'unica verità..non vale la pena per nessuno che vuole andare via.Un bacio e stringi i denti che hai tutte le carte in regola per vincere...non mollare...

lara	2009-03-29 18:49:41	Mi dispiace T per il lavoro perso anche perche mi rendo conto quanto aiuta a tenere lontani certi pensieriE vero che ci dobbiamo concentrare su noi stesse il che vuol dire anche conquistare l'autostima che è a terra dopo essere stati abbandonati.lo spero che prima o poi merito un piccolo premio ,visto che nella vita ho sempre cercato di dare agli altri ,non ero mai razionale ho sempre creduto alla sensibilità ,all affetto .Io sono la piu vecchietta fra voi tra pochi giorni compio 50 anni ...e non so dove andare quel giorno,perche non mi va di festeggiare niente .Ormai sono 2 anni che per me non ha senso ne natale ,pasqua ,compleanni .Non è comunque giusto che per colpa di qualcuno si perde il sapore della vita .Mi sento qualche volta anche in colpa di non essere presente come prima per i miei 3 figli .Per cui forza a tutti
manuela	2009-03-29 18:55:26	ciao T. mi rendo conto che ogni parola,ora, può risultare superflua vista anche la tua nuova complicazione lavorativa..posso solo dirti di cercare con tutte le tue forze alternative al dolore,non cedere,il tempo passa e un pochino alla volta le cose torneranno ad essere più semplici...ti abbraccio e sono vicina...
Nico	2009-03-29 21:24:52	E' vero è la cosa più incredibile quella di rendersi conto che il proprio disappunto o meglio la perdita di interesse per le cose della vita si rifletta sui figli, che se ne accorgono prima degli altri. Lara sforzati di sorridere sempre ... alla fine vedrai che ti verrà spontaneo. Ha ragione T. quando dice che non abbiamo un interruttore on/off ma dobbiamo fare finta di averlo. Quando lei mi voleva ancora convincere che la decisione di lasciarsi l'avevamo presa insieme e che non poteva che essere quella giusta io le dissi che però lei sembrava splendida, come se la sofferenza fosse solo mia come se si fosse liberata da un legame troppo stretto, e lei rispose che tanto in fretta si innamorava quanto in fretta le passava. Credo siano state le parole più ingenuamente crudeli che potesse dire: da allora mi sono convinto che il dolore di chi viene abbandonato sta solo nel fatto che ci mette molto più tempo a tornare in sè ... ma bisogna metterci tutto l'impegno. Per Barbara, credo che tu sia proprio l'unica che lavora di domenica. Ma quando ti riposi? Domani comincia un'altra settimana di lavoro per me ... un'altra settimana di potenziale tortura e di tentativi di eviatla ... vedrai che, se me ne darà l'occasione, il punteggio crescerà. A fine aprile stiliamo la classifica ... se vincessi io mi piacerebbe ...
manuela	2009-03-29 21:46:17	Si va bene,io non sono nella gara ma un piccolo premio non lo merito anche io che sto facendo la femmina forte e dignitosa :):) ??? questa cosa che ho scritto mi fa ridere da sola :):) un abbraccio a tutti e buon inizio settimana....sorridiamo....:):)
manuela	2009-03-29 21:47:49	ehi Lunetta,lo non sono io(Luana) quando vi fate vive.....un bacio
MARILUCA	2009-03-30 09:28:24	Care ragazze/i, mi permetto di chiamarvi così perché persone che vivono l'amore come voi sono giovanissime di pensiero e animo. Qualche giorno fa vi ho detto che le nostre storie varie per molti aspetti ma comuni nella parola

AMORE, sono un periodo della vita che dovevamo vivere. Partiamo dal fatto che nel periodo che vivevamo col a lui/lei ci siamo diverti da pazzi e come ogni cosa bella ha sempre una fine. Ma non disperiamo perché persone come noi che hanno questo modo bellissimo di vedere l'amore sono destinate a riviverlo altre volte. Ditevi a voi stesse quante volte vi siete innamorate? Sicuramente l'ultima la definite meravigliosa e irripetibile. Si le ultime che noi pensiamo sembrano sempre irripetibili ma in realtà lo sono tutte fino al momento della fine e del dolore. Anche io ho sofferto per quest'ultimo in modo esagerato ma ora passando 2 3 4-5 mesi sta svanendo e sto riprovando il desiderio di vivere e non di vegetare con la speranza di quella persona che non ci vuole più. Forza ragazze/i, finitela di piangervi sulle spalle, anche se non vi conosco sono sicuro che siete persona straordinarie e nessuna persona del vostro talento a mai fatto una brutta fine. Basta veramente dire con fermezza che sia arrivato il momento di voltare pagina. Prima di salire a questo livello di sicurezza anche io a 44 anni ho pianto notti intere ma poi alla fine mi sono chiesto: Voi vedere che quasi quasi mi piace più soffrire che vivere sereno? No sicuramente NO Piangendo e disperandomi risolvo qualche cosa? No sicuramente NO E allora basta la vita è nostra non loro. Lo so che il cuore vi frena la mente ma ricordate lo farà sempre finché VOI vorrete che sia così. Spero di esservi stato utile per la Vostra sterzata. Vi abbraccio

- T.** 2009-03-30 10:01:58 Accidenti Mariluca...è proprio questo di cui mi lamento: l'incapacità di decidere razionalmetne di smettere di soffrire. E' il tasto on/off che vorrei tanto avere e non trovo. Comunque io penso anche che il momento in cui uno dice "adesso basta" sia un effetto e non una causa. E' la naturale conclusione di un periodo, non l'inizio. Cerco di spiegarmi meglio: io credo che prima sia necessario spurgare tutto il dolore, l'ansia, la frustrazione accumulate e solo quando ci si è ripuliti di tutto allora si riesce a dire razionalmente e naturalmente: è ora di smettere di soffrire. Non il contrario. Quello che invece fa la differenza è la modalità della sofferenza, il percorso per arrivare al "smetto di soffrire". Gli uomini gestiscono il dolore diversamente dalle donne. Non soffrono meno, ma con modalità diverse. Mi sembra che gli uomini riescano a localizzare e a bloccare il dolore riuscendo a concentrarsi su cose diverse e così anestetizzandosi un po'. Noi donne veniamo travolte e avvolte dal dolore a 360 gradi e anche se ci piacerebbe tanto poter dire adesso basta piangerci addosso, andiamo avanti, finché non abbiamo elaborato tutto, ma proprio tutto non ci schiodiamo. Almeno questo è quello che capita a me. E ti assicuro che 2/3/4/5 mesi non bastano proprio.
- MARILUCA** 2009-03-30 13:04:07 Difficile dire che noi uomini viviamo la fine di un rapporto diversamente da Voi Donne. Nella mia vita o visto sempre le donne girare l'interruttore con tale semplicità rispetto a noi uomini. Comunque sia la metodologia di fine rapporto, quello che cerco di dirti e che sapere che questo interruttore lo si girerà solo quando ogni singola persona lo voglia di sua volontà. Se tu non ci sei riuscita ancora non è che non hai le capacità ma è che non vuoi ancora avviare questa decisione. Ciao
- Nico** 2009-03-30 13:43:46 oggi mi sento un verme. Sono stato in riunione tutta la mattina e quando sono tornato in ufficio mi sono ricordato che dovevo sentire come stesse mia figlia (a casa con la febbre). Mi sono autogiustificato con il fatto che ero stato occupato fino ad allora però poi ho pensato che se avessi dovuto chiamare lei, anche per una sciocchezza, avrei trovato il tempo e il modo ed avrebbe avuto la priorità su tutto. Mi sento un verme ... e a 45 anni (e vedo che ci sono dei coetanei in questo blog) non è proprio piacevole ammetterlo. Per me sono passati "ufficialmente" 3 mesi e mezzo ... sono ancora affogato dai ricordi e dal magone ... mannaggia!

T.	2009-03-30 14:07:14	3 mesi e mezzo, Nico? 6 mesi pieni e ancora a piangere. Non sempre, ma ancora a piangere.
Nico	2009-03-30 14:51:02	avevo scritto "ufficialmente" 3 mesi e mezzo e cioè da quando, dopo quasi un altro mese di disperazione, mi ha scritto che era stato bello esser la signora "xxx" (dove "xxx" sta per il mio cognome): quindi sarebbero 4 mesi e mezzo e se poi si conta che dall'ultima volta che abbiamo fatto l'amore (e lo dico perché mescolandoci completamente, anima e corpo, era un momento molto importante per il sentimento di entrambi) ne sarebbero passati 10. E poi hai un bel ripeterti che non si poteva fare altro, che in fondo è stata la soluzione migliore, che bisogna essere grati al destino per questo irripetibile regalo, che ti passerà, che se fosse continuato sarebbe diventato noioso; per qualche minuto ti sembra di essere diventato ragionevole poi, quando meno te lo aspetti, ti viene lo sconforto e se potessi piangeresti davanti a tutti.
MARILUCA	2009-03-30 16:15:11	Caro Nico, quello che hai scritto è tutto vero e reale, stai passando i miei stessissimi sentimenti nei riguardi della figlia, dei ricordi, della voglia di piangere d'avanti al mondo intero, ecc. ma posso dirti che questi tuoi momenti fanno parte anche di guarigione. Voglio darti un consiglio che a me ha dato la possibilità di migliorare se non di guarire. Dal non_contat durato mesi di mia sofferenza, volli averne uno telefonico con una scusa banale. Dopo qualche giorno di euforia e di risveglio in me, iniziai pian piano senza fare alcun errore, anzi dimostrando più interesse di prima, ad uscirmene lentamente in punta di piedi, fino a quando durante questo piccolo periodo di 25-30 giorni, di sporadici contatti, la mia ex non ha ricomesso errori comportamentali che man mano mi hanno dato la forza di capire che lei non era più quella super donna che io avevo in mente. Certo non la puoi dimenticare, ma se nei mesi cubi il suo pensiero era il primo e l'ultimo della giornata, ora è diventato una dei tanti normali che si possa avere per una ex persona della tua vita. Prova, perchè rimproverarsi soffrire in questo modo, non porta giovamento. Pensa io che da quando mi sta svanendo dalla mente, ci sono tantissime persone che mi hanno sempre conosciuto da anni, che mi vedono molto più attraente e soprattutto felice in volto, molto più di quando stavo con l'ex. Provale tutte, stando attento alla propria famiglia e un giorno questa luce può giungere anche a te. Credimi la mia sofferenza è stata atroce, eppure ne sto uscendo e come dice ART vedo quei momenti con un sorriso di vergogna. Ciao ti sono vicino.
manuela	2009-03-30 16:55:30	Ciao concordo con te, da quando il mio ex si è rifatto vivo commettendo gli stessi errori mi sono resa conto che avevo decisamente idealizzato, che mi dichiaravo innamorata persa, quando risentendolo mi sono resa conto di non aver neanche voglia di vederlo più. Volevo solo sentire il suo pentimento e dichiarare la mia vittoria..gli voglio molto bene ma non così tanto più da affidargli dinuovo la mia vita fra le mani :) un bacio a tutti.
paperino	2009-03-30 22:07:13	Vedo che sono in buona compagnia... (per me sono passati 2 anni!!!!) e ancora non riesco a darmi pace. C'è qualcuno che ha voglia darmi qualche consiglio per vivere da "sopravvissuti"? Un buon condiglio è perdonare... ma come si farà?
T.	2009-03-31 06:55:28	2 anni. Dio mi spaventi. Io due anni così e impazzisco. Dimmi almeno che dopo due anni è migliorato qualcosa.
Neno	2009-03-31 09:03:01	Cara Manuela, grazie. Ora dovrò rassegnarmi, con molta difficoltà, perchè ho saputo che lei ha una relazione con un altro, di molto più giovane, non ha avuto il coraggio di dirlo quando mi ha detto che non provava più nulla per me, nonostante io gli avessi fatto questa domanda. Dopo averlo saputo le ho telefonato, chiedendogli direttamente se fosse vero, è rimasta molto silenziosa senza mai dire un chiaro SI ma facendolo capire, il suo interesse era ed è particolarmente concentrato sul modo in cui l'ho saputo. Non l'ho detto e

mai lo farò la cosa riguarda/va solo me e lei. Ora ripenso ai miei comportamenti, si molto strani, ma dovuti ai suoi, ti dico soltanto che lei non si è mai separata dal marito, in tutti questi anni ha continuato a trascorrerci le vacanze e fare viaggi (varie volte l'anno), dice lei per il figlio, io stavo veramente male e reagivo in quel modo. Tante volte ho pensato di troncare tutto, non ci sono riuscito. E' molto dura, ci sono momenti terribili, però la vita continua (sono rare le volte che lo penso).

Barbara 2009-03-31 10:39:49

Ciao a tutti, adesso che ci siamo dichiarati nella nostra età trovo le nostre problematiche ancora più simili. Non credo sia un caso che noi tutti dai 41 ai 45 siamo così presi da questo malessere (da mettere in secondo piano perfino i nostri figli) che non è altro che il dolore per la MANCANZA della persona che amiamo/abbiamo amato. Ho letto tutte le vostre soluzioni e attese sospirate per arrivare al silenzio interiore. Mariluca, Emanuela e forse anche un pò Nico, state diventando sempre più convinti e forti nel considerare il vostro amore come un'esperienza e un bel periodo che dovevano finire perchè ogni cosa bella ha già segnata la sua fine. Per me NO (e credo anche per la mia "gemella" T.) non è così. Mi sarei totalmente rifiutata di vivere una storia a tempo determinato, sapevo che psicologicamente non avrei retto. Sono un'abitudinaria-fedele in amore, e sentivo di aver trovato l'uomo che mi dava esattamente quello che volevo e mi bastava lui nella mia vita. Sono convinta che le cose belle possono evolversi e non finire, specialmente alla nostra età, con un pò di maturità e dopo l'esperienza del matrimonio, avevo, anzi ho, l'esperienza necessaria per fare in modo che la voglia di vivere insieme rimanga sempre viva. Gli ingredienti adesso li conosco: passione prima di tutto. Per 4 anni e mezzo (la mia storia è la più lunga) non mi è mai vacillata. Io che ero una pigra e lamentosa di ogni piccolo doloretto, non mi sono mai fermata nel dare tutte le attenzioni che potevo, anche di più, ho sopportato il freddo polare, il caldo più soffocante, ho cercato di sorprenderlo con il mio abbigliamento, solo per vedere i suoi stupendi occhi che mi guardavano come se fossi una statua e sono uscita per andare da lui anche con 39 di febbre. Tutto senza il minimo sforzo...avevo la gioia dentro. Vedere quell'uomo che aspettava PROPRIO ME, e che da lì a breve mi avrebbe dato l'amore nel suo insostituibile modo, mi ha sempre ripagato. E sono sempre più sicura che non lo potrò MAI togliere dalla mia anima. In questi giorni, forse grazie alla provvidenza di cui parlo sempre, mi hanno chiamato e invitato ad uscire tanti amici, ho provato ad uscire...e a vestirmi, per tirarmi sù, mi hanno fatto i complimenti, richieste....ma io non ho sentito niente, calma piatta, anzi ho provato ancora più tristezza e malinconia. LUI è un'altra cosa. Non sò cosa mi ci vorrebbe!!! Un elettro-schok, forse? Anche io, come te Emanuela, ho sofferto di attacchi di panico per più di un anno e sò cosa significa essere completamente dipendenti dalla presenza di qualcuno e la paura di rimanere soli. Mi sono passati dopo la nascita del mio primo figlio, quando per forza non avevo più tempo per AUTO-ASCOLTARMI. Quindi è la distrazione da noi che ci fa andare avanti e dopo un pò guadagniamo la fiducia in noi stessi, che è la cosa principale di ogni essere umano. Perchè abbiamo avuto la prova che anche da soli non ci succede niente. Infatti è vero, le nostre storie ce lo insegnano, non dovremmo mai permettere che il nostro benessere dipenda da un altro individuo. Dobbiamo essere in grado di saperci procurare da soli la gioia di vivere, e tenerla DENTRO, solo così saremo veramente liberi e di non aver paura che la macchina dell'ossigeno si stacchi all'improvviso, perchè possiamo respirare anche da soli!! PS- Per nico: sono un vero disastro, non l'ho mai chiamato però ho sempre risposto!!

Barbara 2009-03-31 Per Nico:Due righe su di me: lavoro nel turismo, in varie strutture ricettive

	11:04:29	dell'Umbria, Country Houses, Case Vacanze, Relais ed alberghi, quindi il mio giorno di riposo è sempre infrasettimanale, quando c'è!! Sono addetta ale P.R. soprattutto con stranieri, visto che l'inglese è la mia seconda lingua. Potrei creare un 'albergo per "Cuori Solitari" tipo una love-boat??? Con corsi di auto-aiuto basati sui 10 consigli di Art e far conoscere il suo verbo, che ne dici??? Stò scherzando!!! Te l'ho detto che non posso evitare l'ironia.
Neno	2009-03-31 11:40:02	Ciao Barbara (ti chiami come lei), come ho già detto il mio amore è durato, per me ancora, otto anni, mi sono innamorato, come mai nella mia vita (ho 54 anni), perchè è nata subito una forte attrazione, con un semplice sguardo entrambi capivamo cosa pensavamo in quel momento, per tutti questi anni era come il primo giorno. Quando la nostra storia è stata scoperta non ho dubitato neanche un secondo a lasciare mia moglie e figli mentre lei è rimasta per altri due anni con il marito anche se fra loro era tutto finito, di questo sono fortemente convinto. Lei ha sempre trascorso le vacanze e fatto viaggi con lui, per il bene del figlio, io stavo male quando accadeva, tanto male che con il passare degli anni hanno fatto si che le crisi si ripetevano. La ignoravo, rispondevo male, dopo qualche giorno tutto passava ed ero ancora più innamorato. Lei soffriva ma ti giuro che anche io non ero da meno. Non ho mai goduto nel vederla soffrire, se lei dipendeva da me altrettanto io da lei. Quando ho lasciato la mia famiglia sognavo di passare il resto della vita accanto a lei ma da parte sua, per paura per il figlio o altro, non c'è stata mai una decisione. Ora dopo tutto questo tempo qualche cosa si è rotto ed è finita. Sono veramente e fortemente innamorato e la amo, ma purtroppo non posso fare più nulla, anche se vorrei fare tanto, mi ha detto che ha trovato la serenità e frequenta un uomo di molto più giovane di lei, fare qualche cosa sarebbe come attraversare l'oceano con una barca senza remi. Sarebbe stato meglio se ero insensibile freddo e deciso, ora non soffrirei così.
manuela	2009-03-31 11:43:30	Barbara perchè stai scherzando? Potrebbe essere un tuo progetto che sia questo o qualcosa di simile...qualcosa che porti il tuo nome..pensa a me che dopo la fine della mia storia con quello che doveva essere il padre dei miei figli ho iniziato il mio progetto, la MIA associazione per aiutare nel frattempo i bimbi degli altri...forza siamo già migliori di ieri....c'è un mondo che ha bisogno di noi, gente che si dispera ogni minuto dinanzi a veri drammi..la mia sfortuna o fortuna è che appena incontro una persona sento il suo dolore e non dormo in pace finchè non agisco per alleviare la sua solitudine..come volontaria ospedaliera vedo la morte molto spesso e ormai i problemi di cuore mi risultano nulla in confronto al doversi rassegnare alla morte di un figlio di soli 8 anni. Forza ragazzi, trasformiamo il dolore in risorsa per rendere migliore il mondo una persona alla volta. Non chiamatemi idealista..ma da un pò ho capito che davvero ogni cosa è possibile con la volontà..e che ogni tanto distogliere lo sguardo dal nostro dolore ci fa capire quale sia il dolore insopportabile..quello vero. Sono fortuna perchè non sono malata,perchè cammino,vedo,ascolto,parlo,ho ancora i miei genitori e fratello,perchè ho una mente che funziona,tanti amici e un piatto con il cibo ogni giorno...è tantissimo..sembrano cose stupide, ma le persone che hanno tutte queste cose sono poche, e vi prego tutti di vederle nella vostra vita, fermatevi a guardarle e tendendo loro la mano vi accorgete del miracolo che si crea..un sorriso in voi e in loro, e il cuore funzionerà meglio.Un 'alternativa al dolore c'è sempre. Vi abbraccio...
T.	2009-03-31 12:26:20	Barbara incredibile. Devo "organizzare" una luna di miele per due stranieri (parenti di mio marito) proprio in Umbria. Magari mi puoi aiutare, ma come? Per il "love hotel" ... io da tutta questa storia sto tirando fuori che mi voglio rimettere a studiare. Psicologia. Per cui... prendiamo i 10 consigli di Art, lo

		spirito di Manuela, il tuo sapere in fatto di strutture alberghiere e facciamo che so ... l'albergo della rinascita? odio fa un po' schifo, e dire che la mia specialità è il marketing...ma abbiamo tempo per pensarci.
Nico	2009-03-31 14:05:31	grazie Mariluca, sto meditando da un po' il tuo consiglio. Come avevo già scritto sto adottando la tecnica del "distacco totale" e credo che ormai lei lo abbia capito e mi stia "aiutando" nel non cercarmi più (almeno da 4 giorni). Ma ogni tanto mi assale in pensiero assurdo che vorrei non essere "aiutato" ... vorrei che mi chiamasse ... ma so che se anche accadesse finirebbe come al solito per ferirmi, involontariamente, perché ormai ogni cosa che lei fa di nuovo (vacanze, compere, letture), per me è un altro mattone del muro che ci separa. E poi sento che vorrei proprio tanto sfogarmi e rimproverarle quelle poche cose che ha sbagliato con me ... ma non ci riuscirò mai perché se le parlassi adesso sarei piagnucoloso e quindi per niente incisivo ... se le parlassi tra un bel po' di tempo non avrei più interesse nel farlo.
Nico	2009-03-31 14:16:25	Barbara, io NON considero questo amore come "un'esperienza e un bel periodo che dovevano finire": è lei che aveva sempre detto così e io, inizialmente, non avevo da contestare. All'inizio le avevo detto il limite di rispettare i figli in particolare, ma poi quando mi sono reso conto che era davvero una cosa importante per entrambi ha pensato (e l'ho anche scritto) che tutto quello che avevo cercato in tutta la mia vita, anche se non me ne rendevo conto, era vivere con lei per sempre. Pensa che le ho scritto una specie di poesia in cui dicevo che, con il passare degli anni, ogni ruga l'avrebbe resa nel tempo più bella: lei mi ha risposto che non si meritava tanto. Chissà ... magari mi sbaglio ... ma oggi penso che l'avrei amata sinceramente per sempre ... come un adolescente mi preoccupavo di quanti anni ancora insieme la natura ci concedesse ... e invece ha potuto di più la sua testa che il destino.
manuela	2009-03-31 17:55:54	Magari è il destino che ha voluto che potesse di più la sua testa.....) un abbraccio
IO NON SONO IO	2009-03-31 19:11:53	Cari amici. cara Manuela è tanto che non scrivo e che non leggo il blog, ma è stata una scelta dettata dal fatto che molti interventi mi facevano ritornare indietro e stavo male. Le mie condizioni non sono tanto migliorate, adesso non sono più nella fase della disperazione ma in quella della depressione. Ho avuto periodi tranquilli, ma duravano e durano molto poco. A volte mi alzo al mattino pensando che la fuori non ci sia niente per cui sperare. La mia vita si è assolutamente fermata e il bello che non riesco neanche ad odiarlo, ma solo a stare male quando mi è capitato di sapere che con la sua attuale ragazza magari c'erano dei problemi. Se io non sono felice, almeno deve esserlo lui. A volte penso che il mio dolore, questo mio mal di vivere non sia dovuto al suo abbandono ma forse a qualcos'altro.....ultimamente le penso tutte!!! sono passati 12 mesi e quindi qualcos'altro deve esserci, qualche altro motivo ci sarà e non penso sia dipeso solo dal suo abbandono, ma non so cosa effettivamente, sono arrivata al punto di appigliarmi a qualsiasi motivo che non sia lui per giustificare questo mio malessere. Dovrei lottare, non dovrei far dipendere la mia felicità da una persona che ha scelto tutt'altro, dovrei guardarmi intorno perché c'è chi potrebbe volermi bene veramente e apprezzarmi per quella che sono, ma non riesco e sinceramente nessuno mi meriterebbe così, nessuno meriterebbe una ragazza senza voglia di vivere e debole, nessuno meriterebbe una ragazza così.....vi voglio bene e un saluto particolare a te Manuela e ad Art, grazie a te ho conosciuto ragazze stupende attraverso questo spazio e che mi sono sempre vicine...a presto!!
art	2009-03-31 19:48:49	io non sono io ciao... ben tornata Fossi in te non mi preoccuperei molto, ne ha parlato qualche volta anche Delirium di questa strana cosa che accade dopo che passa un certo tempo... la depressione di cui parli (voglio ben sperare che

tu non te ne stia a letto tutto il giorno) è comunque dovuta alla delusione... mia cara purtroppo ci vuole un pò a smaltire del tutto una sofferenza del genere, anche se sembra che lui non c'entri nulla in realtà non è così, scommetto che se lo incontrassi per strada o se lo vedessi con quell'altra le cose sarebbero diverse, già il semplice fatto che stai male perchè lui può avere un problema con l'altra, beh, è segno che un pò di brace ancora arde sotto le ceneri solo che nessuno gli getta benzina di sopra... quel senso di vuoto che provavi all'inizio, beh è solo molto affievolito, ma condiziona ancora la tua esistenza e non hai più quello stimolo di cambiare perchè non c'è più un dolore forte... leggendovi e assistendo ai decorsi della malattia d'amore :) mi pare che tutti più o meno finiamo così, se delirium legge ancora sono sicuro che potrà confermare... ti servono stimoli, devi sforzarti di cercarli, fare cose che non hai mai fatto... guarda Manuela, la sua delusione gli sta dando tanto e tanto continua a cercare... forse c'è davvero qualcosa dentro di noi che non va, forse per questa cosa scegliamo le persone sbagliate, ma sbagliando s'impara ha detto qualcuno, e anche se tutte le giornate non saranno radiose comunque dentro portiamo la memoria degli errori commessi e domani potrà aprirsi un'altra strada: un'altra persona, un viaggio, un'occasione di cambiamento totale... forse oggi non ti senti pronta, forse credi di essere caduta in uno stato di depressione profonda, ma pensa sempre che il sole sorge ogni giorno, e ogni giorno tramonta, e tu sei sempre lì a respirare e a poterti godere tutto questo...e domani? domani non puoi mai sapere cosa accadrà ma di certo sai che continuerai ad esserci, e che le cose belle ti arriveranno addosso quando meno te lo aspetti... coraggio... c'è da superare questo momentaccio, ma sono sicuro che ce la farai... hai superato momenti peggiori scommetto :) ... un abbraccio forte

manuela	2009-03-31 21:19:57	Ciao Ragazzi leggete questa..alle 19 mi chiama il mio ex dicendomi " ascolta lo so che 5 giorni fa ti ho detto che ti amavo e volevo un futuro con te ma ora sai ho cambiato idea..sto vedendo un'amica e poi a dirla tutta tu mi hai estorto il ti amo,quando mi hai chiesto cosa provavo per te, visto che volevo tornare con te" ..allora con molta tranquillità sono scoppiata a ridere e gli ho dettato il numero della mia ex psicologa e invitato a considerarmi troppo per lui.Che vergogna provo io per lui.Almeno finirà il festival delle caxxate da parte sua.Ehi IO NON SONO IO ti lascio la mia mail scrivimi se ti va così ci scambiamo i numeri..e ti assicuro che tutto ma proprio tutto passa ma ora devi scendere in campo e combattere sul serio,abbiamo rimandato a lungo la guerra ora ci tocca e ti giuro che la vinciamo.Scrivimi..ti abbraccio manuela@napoli4u.it
paperino	2009-03-31 21:29:28	Si cerca di andare avanti... ma soprattutto quando ci sono i figli la storia non è mai finita e tutte le volte si riparte dall'inizio... un vero inferno almeno per me. CIAO
MARILUCA	2009-04-01 07:32:28	Ciao Manu, hai visto che risentirli dopo una tale esperienza e sofferenza, ci fa vedere in loro solo la immaturità e idealizzazione di cui parlavamo qualche giorno fà? forse questo di risentirli dopo un periodo di questo ci da la possibilità di metterci una pietra sopra definitivamente. Ciao ti abbraccio forte sapendoti più felice.
Barbara	2009-04-01 10:08:35	Per Neno, la cosa più assurda da mandare giù è proprio il fatto che mentre ci sembra di assaporare il gusto di un futuro felice, ecco che uno dei due rompe la decisione. E questo proprio non va giù...Anche io, pur essendo stra sicura di volere un futuro con lui ho avuto dei momenti in cui pensavo alla serenità dei miei figli. Però la cosa che ritenevo ancora più importante e che non ne avevo prova era che lui mi dimostrasse FERMEZZA e non ritorno indietro, che mi desse una spinta di stimolo per poter IO affrontare tutti i problemi psicologici (anche economici, purtroppo) che una madre deve affrontare chiedendo la

separazione. Lui dà a me la colpa del non avere voluto fare, ma è una scusa per il suo indietreggiare, sapendo di lasciarmi a dover sopportare (sempre per motivi economici e logistici) un marito che adesso mi odia e mi tratta come se avessi fatto un genocidio. Credo che alla fine cercherò di ricrearmi un'altra vita, sono un tipo tradizionalista e voglio vivere per un uomo da amare e dei figli da crescere al meglio. Ma questo è possibile con una qualsiasi brava persona, lo so per esperienza personale dato che ho avuto un secondo nonno e un secondo padre...(sarà una cosa genetica!!) Spero che anche tu nel frattempo ne abbia avuto occasione. Se no inizia e con la tua nuova consapevolezza sarà una cosa diversa e migliore. Per Emanuela, SEI FANTASTICA! Brava, sei la mia vendetta e mi dai un bell esempio di quanto sia importante non soccombere di fronte a dei superficiali immaturi che dicono una cosa per un'altra e non sanno neanche loro quello che vogliono veramente. Hai ragione sulla fortuna che abbiamo solo a camminare sulle nostre gambe, e io che ho figli non riesco a concepire un dolore più grande di quello che hai descritto. Ieri sera mi ha chiamato e continua a dire in successione: che è gelosissimo ma non possiamo andare avanti, che gli manco da morire ma non vuole vedermi perchè se mi vede non resiste e non sarebbe giusto stare insieme adesso . Che non farà più l'amore con nessun'altra, che neanche io dovrò più farlo. Che soffre tanto lui da non avere la forza di ascoltare la mia sofferenza...MA BASTA di tutte queste CAxxxxxate da un uomo di 47 anni!!!! E poi sempre di sera così mi agito e non dormo!!! Hai detto bene tu, ma perchè dobbiamo ammalarci VOLUTAMENTE per una cosa che non ci da proprio niente ANZI ci toglie la tranquillità??? Stamani ho deciso che inizierò a pensare a qualcos'altro, anche ad un altro uomo e voglio scongelarmi dalla mia fissità. un abbraccio

Barbara 2009-04-01
10:33:55

Per T. , non so proprio come poterti contattare, nella mia e-mail c'è il mio cognome, se tu hai un indirizzo anonimo fammelo sapere se no me ne creo un'altra. Oppure metto un numero che non uso mai e che poi posso eliminare. Mi piacerebbe parlare con te e magari uscire da questo tormento con l'appoggio reciproco. Almeno tu hai ancora un marito che ti vuole, tienilo stretto... se io potessi tornare indietro lo farei. Andiamo in cerca di cose che ci danno la felicità per poco e ci tolgono la serenità per sempre. Non voglio andare in depressione come IO NON SONO IO, mi dispiace tanto sentire una ragazza in questo stato, ci sono passata so cosa significa, ho anche sofferto di anoressia per 3 anni e mi sono ripresa dopo un collasso cardio-circolatorio. Ho avuto così tanta paura che mi sono ridestata immediatamente da quel delirio. Una volta toccato il fondo si può solo risalire. Tutti abbiamo i mezzi per farlo è una questione di volontà, come dice Mariluca. Ci sono persone che smettono di drogarsi e ce la fanno. E' un cammino lento ma deve andare sempre avanti. quello che farà io. La mia vita non la regalo a nessuno ed è proprio nelle difficoltà che ci possono venire le idee più originali per aiutarci. Come gli artisti che producono le opere migliori quando ci sono ostacoli per la loro realizzazione: "l'arte è il suo limite" Stimoliamo la fantasia e la forza della vita anche se ci sembra di non poter andare più avanti....NON E' VERO. Cerchiamo di accumulare un successo dopo l'altro e sentiamoci bravi nel farlo, eroi di tutti i giorni, troviamo un premio per noi e per la nostra voglia di uscirne. Sono sicura che il meglio ci stà aspettando, quello che abbiamo ora che cos'è? Il nulla. C'è di più nel mondo da fare che piagnucolare per persone che non se lo meritano. Non possiamo obbligare qualcuno ad amarci, noi non lo faremmo, NO? Se fosse stato vero amore, non si sarebbe fermato, ne sono convinta. Il tempo ci deve aiutare a cambiare punto di vista...magari un giorno ne rideremo.

manuela	2009-04-01 10:42:40	<p>Ciao..MARILUCA si dinanzi all'evidenza mi sono sentita stupida a vedere in lui un super-eroe,mi sembrava uno dei sette nani (indecisolo :))quando diceva che aveva cambiato idea dinuovo in 3 gg e sta vedendo un'altra..Dio che darei per avvertirla di scappare in tempo..povera ragazza :)...è stato bellissimo quando ha detto che è stato costretto dalla mia domanda a rispondermi che mi amava..la domanda era cosa provi per me?..ma mi rendo conto che con una pistola puntata dall'altra parte del telefono deve essere stata dura dire la verità :).)..Mamma mia deve essere brutto vivere come vive lui..avere dubbi anche sul suo nome e cognome.Come è strano svegliarsi con al consapevolezza di aver scansato un "fosso"..e che bello dire NO NO non mi freggi più girando la frittata.Che sia felice..ovvio dopo una quindicina d'anni di terapia da un ottimo psichiatra...mi dispiace ma ci finisce lui io MAI PIU'.Per BARBARA..grazie delle tue parole..vedi per noi si tratta davvero di ammarci VOLUTAMENTE..non è mancato il principe azzurro..e poi sai ieri l'omino ha detto.si ti ho detto che farei di tutto per riaverti con me 3 gg fà ,ma secondo te se davvero lo volessi ,non verrei sotto casa tua?..vedi è tutto chiaro a volte e sinceramente ammarci per delle femminucce che non hanno gli attributi per stare dentro o fuori non mi va proprio..è un'offesa alla nostra intelligenza.Vedi Barbara io con il no contact stavo bene era finita..poi mi chiama finchè non rispondo perchè mia madre stava impazzendo con le continue telefonate a tutte le ore..mi dice tutto quello che volevo sentire e che a breve voleva vedermi..dopo 3 gg cambia idea...ha soddisfatto il suo narcisismo e sono contenta di questo visto che avrò ben poche soddisfazioni da una donna .A me ha lasciato un senso di rabbia per l'ennesima presa in giro...vorrei scrivergli una mail gigante,parlare ancora del perchè,dirgli che una come me non la troverà più..ma sai perchè non lo faccio? perchè l'ennesima soddisfazione di fargli capire che mi ha fatto male non l'avrà e mai dire ad un uomo che ha perso qualcosa perchè se ne accorgerà quando saremo felici e contente.Non mi arrendo ho le spalle larghe...la rabbia passerà anche questo piccolo ennesimo dolore...nessuno può farmi male ancora..tutto questo non c'entra nulla con l'AMORE. Realizza te stessa in ogni piccola cosa,Quello che fai è un riflesso di te Barbara e non restare nell'inferno al quale ti condanna..tu vai bene così con tutti gli errori e le vittorie..siamo vicine nella battaglia,Loro hanno già perso e lo sentono..ti abbraccio e sforzati di sorridere..non sopravviviamo soltanto..esistiamo... non è successo nulla :)</p>
Marc	2009-04-01 12:28:54	<p>Salve a tutti.....Raconterò brevemente la mia assurda storia che vi sembrerà quasi incredibile. Io 37 lei 32, insieme da 15 ormai quasi 16 anni, due figli maschi uno di 13 e uno di 9. Mai dico mai avuti problemi o particolari crisi di coppia. Avevamo una vita quasi perfetta eravamo una famiglia modello. All'improvviso quest'estate mia moglie ha cominciato a dare segnali di repressione dicendo che in quest'anni non si era costruita niente per lei. e che aveva sempre messo davanti me i i figli e che si era scalficata troppo..... Vorrei precisare che poco prima che avvenisse il peggio era molto attaccata a me, lo è sempre stata anzi direi che a sempre dipeso anche troppo da me. Così ho scoperto, ad inizio estate che si sentiva telefonicamente e via sms con un ragazzino di 20 anni che tra laltro io mi sono cresciuto e che conosciamo praticamente da sempre. Da li si è scatenato il mio terremoto sentimentale..... Da quando ho scoperto questa cosa, lei ha negato ovviamente ogni coinvolgimento sentimentale con questa persona, però ha messo in dubbio per la prima volta il suo sentimento nei miei confronti. Così facendo è riuscita a convincere tutti dico tutti ,familiari, amici e figli che le cause della sua crisi sentimentale nei miei confronti fosse scaturita da grosse mancanze di affetto e di attenzione da parte mia e che lei non aveva</p>

nessun'altro coinvolgimento sentimentale al di fuori della nostra vita di coppia e mano mano mi stava portando alla separazione. Ho provato di tutto credetemi.....viaggi, psicologa, fiumi di parole, attenzioni, carinerie, le ho prtato anche la luna su un piatto d'argento. Addirittura le ho mentito dicendole che anch'io avevo avuto un periodo di crisi sentimentale e che mi ero sentito con una ragazza per farle capire che il sentimento si può mettere in discussione e analizzarlo per capire se continuare oppure no quando ci sono cosi tante cose in gioco.L'avessi mai fatto lo ha utilizzato ovviamente come arma e per scaricarsi dei sensi di colpa, come io temevo. Così man mano aveva convinto tutti, delle sue false motivazioni per la separazione, ma non aveva convinto me !!! Infatti dopo diversi mesi di crisi di prova e riprova di discussioni sulla separazione.....dopo averla avvisata prima dicendole di dirmi la verità sul fatto di avere un'altra persona perchè ciò nonostante avremmo potuto chiudere con più serenità, a novembre la scopro in fragranza con lo stesso ragazzino di 20 anni mentre nel frattempo mi arrivava la lettera del suo avvocato per la separazione. Così lei scappa di casa fregandosi di me ma soprattutto dei bimbi, per la vergogna e tra sdegno e l'incredulità di tutti. Inutile dire che tutti l'anno abbandonata perchè aveva tradito la loro fiducia aveva preso in giro tutti compreso il suo avvocato raccontando balle all'infinito. Appena dopo 14 giorni dalla sua fuga mi vuole incontrare implorandomi, dicendomi che si sarebbe uccisa e che voleva tornare da me e dai bambini. Completamente confuso e scioccato e soprattutto innamorato di lei e della mia famiglia la feci tornare. Tutto bene.....ma solo per la prima settimana....poi...poi scopro che aveva telefonato di nuovo a quel ragazzino.....una folle direiiii!!!! Lei si giustificò dicendo che era per chiudere definitivamente....ma'???? Fatto sta che siamo andati avanti ancora un paio di settimane in tutto un mese ma lei era assente sia nei miei confronti che con i figli.... Dopo di che all'inizio di gennaio dopo una discussione mi ha detto che aveva capito di volermi solo un gran bene ma di non amarmi più e che in questo momento lei non poteva dare nulla né a me né ai bambini così andò via di nuovo. Dopo un mese trascorso in un monolocale che aveva affittato dove si è rivista con quel ragazzo (un passo indietro a dicembre aveva preso un lavoro a tempo pieno come commessa ed era la prima volta che lavorava in vita sua) senza nessun contatto tra di noi e sentendo e vedendo molto raramente i figli (assurdo direi !!!!) ecco che appunto dopo un mesetto, quindi a febbraio si rifà viva con la scusa che vuole parlarmi per il bene dei bambini.....macchè, ci incontriamo dopo un inizio di conversazione normale sul futuro dei bimbi ecco di nuovo lacrime e disperazione e il dire di voler tornare a casa perchè aveva valutato tutto e messo tutto sul piatto della bilancia e che il suo posto era a casa con noi che io le mancavo e bla,bla,bla..... Così saggiamente questa volta decidemmo di prenderci un po di tempo per riflettere entrambi sul quale fosse la decisione migliore.....(tutti e due orientati ad un suo ritorno). Ma sapendo ora dove abitava e temendo nuovi incontri con il ragazzo, una sera mi presentai da lei e dopo aver parlato molto e in maniera irrazionale, insieme decidemmo per un suo ritorno immediato!!! Le strappai mille promesse tra cui quella che indipendentemente dal nostro percorso di ricostruzione di coppia lei sarebbe dovuta restare per sempre per i bambini ormai troppo coinvolti e troppo traumatizzati da questa situazione. Così i primi di febbraio è tornata a casa.....io promisi ai bambini che era tornata per sempre e che era un'altra persona. Dopo quattro cinque giorni perfetti, dopo che si è fatta comprare un nuovo scooter e abbiamo cominciato a fare qualche piccolo progetto per il futuro, dopo che diceva continuamente di essere un'altra persona e di essere tornata per sempre, eccola di nuovo

cadere mano mano nel suo torpore....esisteva solo il suo lavoro unica valvola di sfogo e quel poco tempo che stava con noi non dava nulla qualitativamente e diceva sempre di essere scocciata! Fino ad arrivare a darmi l'ennesima pugnalata a metà marzo dopo che le ho strappato da bocca per l'ennesima volta la fraseforse non ti amo più ti voglio solo un gran bene!!!! Così le ho detto allora che facciamo io stò diventando quasi pazzo tu ci hai distrutto sotto tutti i punti di vista. Ed ecco che senza farsi troppi scrupoli se ne andata nuovamente questa volta dalla madre. Per non essere troppo prolisso vi dico che fino ad oggi che sono passati ventuno giorni da quando è andata via, io e lei non ci siamo ne più visti ne più sentiti, si vede sicuramente di nuovo con quella persona, chiama i bambini qualche volta la sera con la media di 2 minuti di telefonata chiedendo come un registratore sempre le stesse banali cose (premetto che i bimbi hanno il cellulare e quindi sono sempre reperibili ma lei non li chiama mai durante la giornata) per marcare il cartellino e parla solo con il più grande perchè il piccolo non le vuole parlare....e non vi dico che cosa il nostro primo figlio le dice per telefono....fino ad oggi non li ha ancora visti e non insiste più di tanto per farlo ma anche i bimbi non vogliono vederla!!!! E' come se avesse voluto rimuovere dei pezzi della sua vita passata, ma questi pezzi sono il marito amato per 15 anni e i suoi due figli. Mi chiedo come può una madre stare tanto tempo senza vedere i figli?? ma soprattutto senza sentire il desiderio di stare con loro, accudirli, crescerli, seguirli, amarli ???????? Ma chi ho di fronte????? che mostro di persona è ?????? Non ne ho idea. Molti mi dicono che è impazzita che si è bevuta il cervello.....ma a me non sembra, quando vuole essere lucida lo è, il lavoro lo mantiene piuttosto bene e le sue cose se le sa vedere..... Sto soffrendo come un cane per tutta la situazioneper il mio assurdo e cocciuto sentimento (non so più che sentimento è....., ma so che mi manca da morire e che la penso sempre e la sogno sempre) per una persona con la quale ho diviso una vita e che non mi aveva mai dato segnali del genere, che stimavo, amavo e rispettavo profondamente e soffro tantissimo per i miei figli abbandonati da una madre ma che dico madre da una persona che non saprei definire visto che non ha nutrito neanche un istinto materno. Datemi qualche consiglio.....

Chira	2009-04-01 14:25:01	Cara IO NON SONO IO, quello che hai scritto tu, avrebbe potuto portare la mia firma. All'inizio è stata disperazione totale, ora non piango più...sopravvivo. Aspetto che le giornate trascorrono e non trovo la forza o la voglia per cambiare la situazione. Ciò che sto mettendo in discussione è proprio la mia vita, la mia mancanza di interessi, la mia incapacità a reagire. Lo strano è che all'inizio, nella disperazione totale, facevo tante cose, uscivo continuamente pur di non pensare e far passare il tempo, mentre ora...giaccio. Sai, leggendoti e leggendo Art, penso che la nostra non reazione sia comprensibile, dobbiamo però sforzarci di aggrapparci a qualcosa, di farci trascinare da qualcuno...un'amica, un familiare. Cose piccole, anche se non c'è la voglia, anche se tutto sommato a casa non si sta male e ci si sente al sicuro. Forza, passerà.
IO NON SONO IO	2009-04-01 16:24:27	Grazie Art per il tuo intervento e grazie a te Chiara!! Aspetto, lascio passare il tempo, anche se non sembra essere dalla mia parte :-), prima o poi qualcosa accadrà. Un giorno magari anch'io mi alzerò e mi renderò conto che l'interruttore si è abbassato Adesso è così però, adesso c'è questa sensazione di vuoto, di incapacità di non sapermi emozionare, sentire, provare, sognare, che non mi fa essere obbiettiva, però mi date speranze e vi ringrazio....vi ringrazio tutti!!
manuela	2009-04-01 20:29:06	lo lavo i piatti...:):)

MARILUCA	2009-04-02 08:18:49	caro marc, ti tuo problema e molto simile a tante famiglie. Tu personalmante non puoi farci più di tanto perchè il problema non e tuo ma di lei. Un consiglio che posso darti e che devi mantenere la calma e la lucidità perchè ora tu che sei una persona matura hai il compito di mantenere la linearità dei figli. Per quanto riguarda lei, ci possono essere tanti motivi che l'hanno spinta a fare questo che sarà, visto la differenza di età rispetto al ragazzo , di una perdita di coscienza che man mano finirà. Certo è dura per te ma datti forza e continua ad essere maturo come sei. che tra non molto le cose si risolveranno. Rimani sempre in contatto con noi. questo sito ti darà la possibilità di parlare e sfogarti, cosa importantissima in questi casi. Ti abbraccio
Alex	2009-04-02 12:42:01	Ciao a tutti, IO NN SONO IO, Chira, Art, e tutti gli altri....il dolore ci accomuna ed è vero, bisogna assolutamente reagire, aggrapparsi anche alle piccole cose, vivere giorno per giorno, ma è durissima, almeno per me, non riesco a "operare" quel distacco totale che forse sarebbe la cosa migliore, ma non sono pronta....grazie per condividere le vostre angosce, sono anche le mie e leggendovi trovo conforto....
marc	2009-04-02 21:39:17	Grazie Mariluca per le belle parole.....C'è la sto mettendo tutta.... e credimi non è facile con due figli da accudire il lavoro e la mia sofferenza.....Perchè nel frattempo ho perso tutti gli stimoli non mi interessa più nulla e tutto mi sembra tremendamente squallido. L'unica cosa che mi da la forza di alzarmi dal letto al mattino sono proprio i miei figli, stò sopravvivendo per loro perchè ora hanno bisogno di me più che mai..... ma credimi quanta sofferenza e quanto dolore tutto per uno stupido invaghimento , io capisco che puo capitare a tutti di perdere la testa per un'altra persona ma da qui a gestirla come ha fatto lei o meglio a non gestirlo e poi i figli che colpa hanno loro.....
manuela	2009-04-02 21:50:40	ART vorrei ringraziarti per avermi fatto "incontrare" due anime belle dentro e fuori....loro sanno a chi mi riferisco....YEA....siate forti ragazze che siete splendide.....)
art	2009-04-02 22:16:41	ciao manu posso solo sentirmi orgoglioso per aver tirato su uno spazio telematico dove solo anime belle si incontrano per discutere, ascoltare ed ascoltarsi... quindi sono io a ringraziare te per questa bella carezza, chè in questi tempi pochissime sono le persone che hanno davvero voglia di penetrare le anime del prossimo per addolcirle con delle semplici parole e moti naturali d'affetto... mi spiace solo di non intervenire ma in questo periodo sono completamente assorbito dalla registrazione del nuovo disco, cmq vi leggo sempre un abbraccio
francesco	2009-04-02 22:49:58	ciao art sono francesco mi trovo in francia al mare x lavoro stavo meglio a casa con la bimba . lei mi a detto di avvisare prima quando rientro ma perche adesso mi infanga con l'òa menzogna ma non gli basta quello che a fatto .e poi mi a detto quale la mia decisione se dobbiamo separarci seno di lasciarla in pace di fare quello che vuole.e continua ad andare dalla psicologa .bene io posso capire che non interferendo piu nei suoi pensieri la lascio libera di agire si si o capito che non e piu lei come se a subito un lavaggio di cervello ok e innamorata con un uomo separato di 63 anni 12 anni piu di lei che vive a 600 km e si vedono almeno una volta al mese e persa totalmente fuori .non a il valore della familia pronta a piantarmi con la bimba non saluta piu non parla se lo fa sono solo domande a si le domade trappole x uomini scappa non ce lo mai davanti si chiude spesso in bagno ecc ecc.bene io o un valore che proteggo quello spirituale che mi consente di perdonare .pentirmi .sopportare . e combattere i tormenti che mi attaccano . ok .ma dico e mi chiedo. cacchio ma sta gente cioe questi pseudo amanti o psico .gli esami di coscienza non se li fa.?...ma l amore quello vero non dovrebbe fare del male a nessuno ?.mmaaaahh penso al proverbio cinese quello della riva del fiume e aspettare

che passa un morto o qualcosa del genere.....ciao a tutti qui lavoro il posto e bello e o dei colleghi simpaticissimi che mi fanno spanciare dalle risate.

francesco 2009-04-03
00:10:39

ciao marc o letto la tua storia ed e gemella alla mia anche io o una bimba di 12 anni che a sofferto con me e mi difende .mia moglie e ancora in casa ma lo so che prima o poi se ne va adesso sta tentando di provocarmi vuole da me una reazione vuole che reagisco come mi a descritto in giro .sono furbe lo sai faccio di tutto x non cascarci .e o accettato un lavoro all estero.anchio pensavo che il suo tipo gli a lavato il cervello .ma no , sono tutte uguali e x istinto . ora devo pensare a me e la mia bimba .e riaccuistare quelle energie da uomo che avevo un tempo x rifarmi nuovo.. non so per quanto tempo restero solo ritornero con lei ,? o con un altra donna, ? desidero amare e una vita nuova ..tanti tanti auguri e che la foza sia con tesu questo sito o trovato una amicizia che mi a incoraggiato e dato consigli ciao a domani

MARILUCA 2009-04-03
07:25:18

Vedi Marc, gia per come parli , posso dirti che tu sei unapersona che si sottovaluta. tutti noi in questo sito, conosciamo le sensazioni che tu stai provando . Ci vorra solo un pò di tempo e poi all'improvviso vedrai che tutto cambierà. Tu pensi, come dicevo anche io e gli altri, che la tua storia è più dura degli altri e che non vedrai mai l'uscita dal tunnel..... falso tutto falso anche tu tra poco ti considerai per quello che realmente sei e con lucidità vedrai la strada giusta e un modo per essere felice. Siamo qui per te quando vorrai.

Nico 2009-04-03
13:35:52

Dopo le storie di Marc e di Francesco, ho qualche remora a scrivere di me. Mi sento un po' dall'altra parte come uno di quelli che "l'esame della coscienza non se lo fa", perché, sposato e con figli, mi sono innamorato di una persona sposata e con figli ancora piccoli. Pensavo a cosa potrei dire a mia discolpa ... forse che l'amore arriva senza avvisare? ... forse che non me lo ero andato a cercare? ... forse che non ho mai sentito sensi di colpa? Io la conoscevo e la incontravo (molto saltuariamente) da 13 anni prima di innamorarmi. Questo può bastare a far capire che quello che è successo non è addebitabile a me ma al mio (e al suo) ambiente familiare. So soltanto che proprio "l'esame di coscienza" che lei si è fatto e che poi sono stato costretto a fare anch'io - senza portare a sensi di colpa come ho già detto - mi ha regalato questo dolore incredibile. Sapete come ci sente a imporsi la vita normale? A fare i genitori "seri"? Ci si sente che niente ti interessa più, che sorridi perché ti dicono di sorridere, che dici "buon fine settimana" ai colleghi e pensi al disastro che sarà il tuo senza sentirla mai, che i colori della primavera sono in bianco e nero, che non sai neanche se credi più in qualcosa .. un essere superiore .. un destino .. niente. Non ti importa più dei soldi, delle spese, di quello che vedi nei negozi. Indossi degli abiti perché sai che sono la tua "divisa" e accosti i colori senza nessuna allegria. Ecco come si sente chi "ha perso la testa". E' giusto rimproverare chi si butta in una storia sapendo bene di esserci buttato e magari immaginandone le conseguenze. Chiedo solo un pò di clemenza per quelli che invece cercavano solo di allentare un pò la tortura di ogni giorno con una moglie/marito che non sa capire e spegne in ogni occasione l'entusiasmo e si sono ritrovati a dire - con estrema difficoltà quasi avendone paura - "ti amo" a un'altra persona. Io non avrei mai immaginato di poterlo fare, non avrei mai immaginato di poter essere completamente in balia di un sentimento .. eppure .. Certo i vostri casi sono diversi. Avete bisogno di trovare una grande energia: ma certe volte i figli sembrano che siano stati mandati dalla provvidenza proprio per mostrarti il cammino e darti la forza. Per me è stato così: nei momenti di maggior dolore, quando pensavo che fosse tornata da me sarei stato disposto a lasciare tutto, pensare ai miei figli .. a non averli più vicini .. mi ha dato un grande coraggio. In bocca al lupo

<p>Barbara</p>	<p>2009-04-03 13:47:13</p>	<p>Caro Marc, mi sono letteralmente sconvolta nella lettura della tua storia. Non so se hai seguito le mie vicende ma ti sono veramente vicino nella tua attuale sofferenza perchè so esattamente cosa si provi e se non si passa di persona non si può spiegare. Dico attuale perchè sono d'accordo con Mariluca sul fatto che presto troverai l'uscita. La cosa che più mi sconcerta però è il comportamento di tua moglie nei riguardi dei figli, essendo anche io mamma di 2 bambini di 9 e 13 anni. Avevo anche io un matrimonio abbastanza sereno con un uomo stupendo, pur giudicandolo un po' freddo nei miei confronti e per farla breve mi sono innamorata inaspettatamente di un passionale uomo più grande di me che mi ha fatto letteralmente uscire di senno. Durante questa relazione di più di 4 anni però non ho mai volutamente mettere in pericolo la stabilità dei miei figli, lo vedevo solo durante l'orario scolastico e non sono MAI andata a cena fuori o altro, pur vivendo con un marito spesso fuori per lavoro. Il mio attaccamento ai figli e il mio senso di responsabilità nei loro confronti sono stati, così dice lui, il motivo per cui mi ha lasciato perchè aveva paura che questo lo condannasse ad una vita di attesa. Non sarebbe stato vero, ma volevo trovare i tempi giusti e le dovute cautele e la cosa a cui l'avrei obbligato sarebbe stata l'accettazione dei miei figli. Infatti gli ho detto che prima di tutto ero una madre e che se mi avesse messo di fronte ad una scelta avrei scelto i miei figli. Così ho fatto e sono orgogliosa di questo, anche se mi è costato la perdita della persona che amavo alla follia, ma se LUI mi avesse VERAMENTE amato, mi avrebbe supportato in tutto e mi avrebbe rispettato e preparato un cammino di vita serena senza pazzie o colpi di testa....parliamo di persone adulte!!! Adesso maledico il giorno in cui l'ho incontrato e il giorno in cui ho ceduto e dopo essermi un po' svegliata da questa assurda situazione sto vedendo mio marito come la persona fantastica che amavo e farei qualsiasi cosa perchè lui mi potesse perdonare come hai fatto tu. Ma è troppo orgoglioso e ormai dice di non provare più nulla, al massimo può provare ad essere un amico. Sono stra-sicura che questo è quello che accadrà a tua moglie, deve solo smaltire "la sbornia" tanto più che con un 20 enne i problemi salteranno fuori e lei aprirà gli occhi e si renderà conto di cosa ha lasciato. Sono anche convinta, da donna, che l'unico motivo che può averla accattivata in questo modo è il sesso! Non credo ci sia altro...che poi diventa una specie di dipendenza ed è essenzialmente questo che ha paura di perdere. Se ancora la vuoi cerca di fare leva sulla sua passionalità di donna, oltre che sul suo senso materno...in questo momento si sentirà un'adolescente in piena fase ormonale!! Solo così posso spiegarmi la sua scelta. E' capitato anche a me, ma ho giocato la mia testa e non quella dei miei figli. Non potrò tornare con mio marito perchè è lui a non perdonarmi sennò lo farei di corsa e con la consapevolezza che l'amore da molto più del sesso! A me è servito moltissimo relazionarmi con le fantastiche persone che scrivono in questo blog, spero anche a te. Ti mando un abbraccio fortissimo a te e ai tuoi angioletti che non posso immaginare senza una mamma.</p>
<p>Nico</p>	<p>2009-04-03 13:53:36</p>	<p>Per Barbara T. e lara io mi accrediterei un altro punto e mezzo arrivando così a quota 2,5. Il motivo è che ieri me la sono trovata davanti che usciva dall'ascensore mentre io stavo per prenderlo insieme con un collega. Mi ha detto che stava venendo da me (incredibile! di persona!) perché ogni volta che mi telefonava le rispondevo che non avevo tempo di parlare perché dovevo andare in riunione: io le ho offerto - ipocritamente - di venire con me e il mio collega a prendere un caffè (+ 1 punto) Ovviamente ha declinato l'invito ed è tornata nel suo ufficio. Ho dovuto richiamarla per rivederla dopo qualche minuto (beh sembrava proprio scortese non farlo -0,5 punti) e mi ha chiesto "ma come mai non ti fai più sentire? ha deciso di chiudere tutto? Chiamami</p>

quando ti va" e io - con la massima tranquillità - "ma non eravamo d'accordo che chiamavi solo tu?" e lei "beh sì ma adesso ...". Non ho aggiunto altro l'ho salutata regalándole un sorriso (lo sentivo da dentro) ironico/diffidente e non ho aggiunto altro e non mi sono fatto prendere da un'ingannevole euforia (+1 punto). Ora però mi serve un vostro consiglio: partirò per l'estero (in vacanza stavolta) mercoledì prossimo e starò via una settimana, lei sarà assente da martedì. Che devo fare? Resistere, non chiamarla? Posso farle gli auguri per Pasqua? N.B. non lo faccio per spingerla a tornare, vorrei solo non sembrare veramente scortese ma nello stesso tempo non voglio farmi ancora del male. Aspetto con trepidazione un vostro consiglio

Valentina	2009-04-03 16:23:16	Caro Nico. Ho letto i tuoi messaggi di oggi. Era da mesi che non leggevo questo blog. Storia per alcuni versi simili alla tua.... Sì, inviale gli auguri di Buona Pasqua. Tanto stai già male..... Però dopo Pasqua devi veramente starle alla larga. Perché star male non è bello.... e, credimi, lontano dagli occhi.....Certo, bisogna volerlo, desiderarlo non basta.... Valentina
manuela	2009-04-03 16:39:08	Ciao Marc leggendoti sento una fitta al cuore,vorrei scrivere qualcosa per aiutarti ma non ho un'esperienza simile alla tua e purtroppo non ho dei figli..ma posso soltanto mandarti un forte abbraccio a te e ai tuoi bambini e ti prego proteggili più che puoi..io sono una maestra e nei cuori dei bambini leggo troppo spesso un dolore profondo,ti prego fà che non accada..accarezzali da parte mia..ti sono vicina
Nico	2009-04-03 17:23:55	Grazie, Valentna. E' vero, sto ancora male. Appena provo a pensare che è stato senza senso avviare una storia simile e quasi me ne convinco, ecco che qualcosa mi dice che è stato assurdo che lei l'abbia fatta finire. Devo stare attento, perché c'è sempre il pericolo che qualsiasi sciocchezza lei dica io possa interpretarla come un ripensamento e cullarmi nell'illusione ... e poi sbattere contro la delusione.
giampaolo	2009-04-03 17:51:04	Buona sera a Tutti, in particolare ad ART. E' un po' che manco da questo sito, ma non ho mai smesso di leggere gli interventi, in maniera particolare degli ultimi ospiti. Che dire? Ormai e' quasi passato un anno. Il 5/3 c'e' stata l'udienza e sono formalmente entrato nella categoria dei separati. Già', siamo in tanti, molti di piu' di quello che pensavo....ma non e' una consolazione. L'umore: altalenante ma costante. Per fortuna il mio settore di attivita' non e' stato toccato dalla crisi attuale e cio' rappresenta per me una grosso salvagente anche psicologico, considerato che la mia ex-moglie e' anche la mia socia di Studio. Comprendo pertanto la difficolta' di quanti hanno scritto su queste pagine in merito a situazioni lavorative per cosi' dire "promiscue" ma nulla e' in confronto alla mia situazione. L'ho già' scritto: per me il no contact non c'e' mai stato in tutto questo tempo (tranne una settimana a febbraio quando e' partita con mia figlia per una vacanza - che pace!!): Credetemi: roba da impazzire. Vedere il tuo socio, nonche' tua ex-moglie nonche' madre di tua figlia farsi i c.... suoi davanti a Te non e' semplice ne' facile. Da Gennaio doveva non venire piu' in Studio, poi un imprevisto con la nuova segretaria che va via, assunzione di una nuova ragazza, suo padre che sta male e viene operato al cuore e Lei che ogni giorno Ti aggiorna, che non ne puo' piu', che e' stanca, insoddisfatta, nervosa, che non trova una occupazione alternativa (ho 38 anni ed una figlia, chi mi assume? E io che ne ho quasi 44 e il fegato a brandelli? Fatti tuoi! Anzi, un giorno particolarmente "nervoso" mi dice : fai piu' sesso che ti fa bene! Roba da chiodi. Perche' dopo 20 anni insieme uno schiocca le dita et voila', donne a go-go Soprattutto se si e' sia in terapia psicologica che psichiatrica con tanto di farmaci ed effetti collaterali....Già' ma Lei il suo rifugio lo aveva già' trovato prima... sposato e con figli....tutto all'oscuro del sottoscritto ovviamente....tanto non ti amavo piu'.... Ma, onestamente,

malgrado tutto il casino di cui sopra, ho trovato un equilibrio, precario ma almeno l'inizio di un qualcosa di nuovo. Il coro gospel, nuove amicizie, un buon lavoro di terapia, corsi di comunicazione ed uso della voce : la voglia di vivere giorno per giorno diventa piu' solida e concreta. Riesco seppure con tanto sforzo, a farmi scivolare addosso le sue paranoie: ora parlo, non urlo piu' ed anche con mia figlia di 12 anni va un po' meglio. So che la strada e' ancora lunga ed irta di ostacoli, so che ci saranno cadute e ricadute, ma Vi assicuro una cosa : NULLA conta piu' di noi stessi. Ricordiamocelo sempre. Al piacere di leggerVi e qualche volta di scriverVi ancora. Giampaolo

Valentina	2009-04-03 18:06:45	Cari, Il problema è che per guarire ci vuole tempo, e quel tempo dobbiamo, nel frat-tempo, assolutamente riempirlo con tutto ciò che ci porta lontano da lei/lui. Non c'è altra strada. Bisogna incamminarsi..... e soprattutto voler camminare, passo dopo passo. Volersi bene e fare cose che ci fanno stare un po' bene. E' dura ma, credetemi, quasi sempre la vita ci sa ripagare dello sforzo. Certo, è' giusto parlare e buttar fuori tutto il male che si ha dentro, dividerlo con qualcuno, è terapeutico, aiuta. Il Blog è qui per questo. Però poi dobbiamo dimostrare a noi stessi che possiamo, anzi, vogliamo uscirne. E allora, dai, raccontatemi cosa pensate di fare per uscire dal tunnel. Valentina
manuela	2009-04-03 18:20:42	Ciao Nico posso farti una domanda? Ma tu vuoi uscirne davvero? :)
Gloria	2009-04-03 18:42:49	Nico, leggo sempre il bolg anche se non scrivo mai, ma adesso sento di dover scrivere per te. Perchè io trovando scuse su scuse (devo...sarei scortese...non sta bene non farlo...siamo colleghi....abbiamo troppi amici comuni che sospetterebbero....ecc.....) ho portato avanti il dolore di cui parli (tieniti forte) quasi dieci anni, al punto che adesso fa così parte di me da non riuscire più a ricordare come e chi sarei senza di esso. Non chiamarla.... lascia perdere.....respira fortee poi va' per la tua strada; magari se lei ti chiama o ti scrive rispondile pure ma che sia una risposta cortese, dolce ...ma lontana. Devi sentire che sei tu ad allontanarti dalla storia e non lei che si allontana da te. Devi insegnare a te stesso a prendere le distanze. Un abbraccio e sii forte adesso.... non aspettare qualcosa o qualcuno per esserlo...non lo diventerai per miracolo (certo dipende dal carattere a qualcuno può bastare qualche mese per vedere la persona sotto una luce diversa, farsi cadere i prosciutti dagli occhi e metterci una pietra sopra), non lasciare che la tua forza d'animo si indebolisca troppo e per troppo tempo poi sarà sempre più difficile venirne fuori. Vedrai che se lo fai subito molto presto... e guarderai con un sorriso di tenerezza il tuo oggi. Ciao buona vacanza.
Valentina	2009-04-03 20:24:00	Caro Marc, Ho letto il tuo messaggio. Resisti, resistenza ad oltranza. Devi essere forte, soprattutto per i tuoi figli. Tu sei una persona forte. Lo dimostra la lucidità che traspare dal tuo racconto. Purtroppo tua moglie dà prova di essere in un momento di grande difficoltà, generando una serie di problemi che si riversano su di te e sui tuoi figli. Pensa ai piccoli. Lei per te è moglie, per loro è madre. Cerca almeno di tutelare quest'ultima figura, basilare per una crescita equilibrata.. Devi essere preparato ad affrontare questo momento. Non sei solo. Lo so, è una magra consolazione. Ma ci siamo qui noi a supportarti. Forza. Ti abbraccio forte. Valentina
marc	2009-04-03 22:04:31	Grazie, Manuela, Barbara,Valentina.....Grazie per i vostri interventi.....Vi sento vicine e mi date tanta forza e tanto coraggio per andare avanti.....Amo i miei figli più di ogni altra cosa e sto cercando di dargli il meglio di me stesso.....Spero solo che in futuro non avranno traumi per la mancanza di una figura così insostituibile come la mamma.... Per quanto riguarda il mio rapporto credo che ormai sia giunto al capolineo. Non potete immaginare

		quanto mi faccia stare male questa convinzione ma purtroppo tutto mi porta a ciò.....Quindi ho cominciato a uovermi legalmente per la separazione.....
Iara	2009-04-03 22:09:09	<p>ciao a tutti ! per quanto riguarda i figli ,io ne ho 3 di 25,22 e 12 anni, mi ritrovo che anche se me ne sono occupata principalmente solo io di loro per 23 anni (mio marito quasi mai ha parlato con le maestre,non li ha mai accompagnati dal pediatra ,raramente ha visto una delle loro partite e poi polmoniti ,otiti,incidenti me li sono cavata da sola) Oggi dopo che hanno saputo che mi tradiva una vita gli hanno perdonato .Vedono il suo sforzo attuale di fare da bravo padre e marito.Alla fine sono passata io dalla parte del torto ,forse perché vedono che tutti i suoi sforzi mi lasciano indifferente.Il più piccolo ogni tanto chiede ma quando è che lo mandi via ? Ma poi magari si fa addormentare da lui . Per cui io penso che per i figli è sempre giusto che possano contare su entrambi i genitori e che alla fine non prenderanno mai la parte di nessuno e anche questo è giusto.Mi chiedo un giorno ,quando si sposeranno ,come giudicheranno il comportamento del loro padre se fosse la loro compagna /o :Aspettando l'uscita dal tunnel oltre a lavorare vado dal parrucchiere ,faccio i massaggi ,telefono agli amici e poi ci siete tutti voi ! Nella vita di tutti i giorni è difficile incontrare persone così profonde come voi concentrate ...di solito passano mesi ,anni prima che ci si confida ..Tra una settimana parto con 2 amiche a Cayo Largo ,sperando in un po' di riposo e distrazione a non pensare più a niente ,nessuno ma magari solo a me stessa.Impresa difficile visto che sinora ho sempre pensato agli altri ,speriamo di poter cambiare.Settimana scorsa ho cambiato la psicologa .La prima dopo 2 anni di terapia mi sembrava solo curiosa di sentire tutto quello che mi capitava a puntate come Beautyfull-Non ho ancora chiamato l'avvocato mi manca ancora forza .Mi iscriverò subito alla nostra love boat ...Pensaci tu Manu ad organizzare.Nico anche io ,come te cerco di guadagnare qualche misero punto ,ma non sono molto brava .Certi giorni sono forte e ci riesco ,altri crollo ,ma se penso che mesi fa tutto questo mi faceva più male di oggi ,sarà già un progresso ?</p>
Nico	2009-04-04 07:22:02	<p>Quanto hai ragione Gloria ! Io ogni tanto mi dimentico i "comandamenti" per uscire e leggo e rileggo le sezioni di questo blog. La mia dannazione è che secondo lei, fin da quando ci siamo lasciati, la decisione era comune ... insomma secondo lei era una cosa che dovevamo voler fare tutti e due. Quindi adesso io oscillo pericolosamente tra il considerarlo un abbandono "normale", con la possibilità di nutrire un sano rancore, e un abbandono "speciale", dovuto alla situazione e quindi senza rancore e soprattutto senza poterne distruggere la figura: mi sembra talvolta di essere io il "cattivo" della situazione, quello che non ha capito come doveva funzionare questa storia, che era una storia "a termine", che in generale non ha ancora capito come va la vita. Però mi tengo stretti i tuoi consigli, cercherò di essere forte. Ti abbraccio</p>
Barbara	2009-04-04 12:35:21	<p>Caro Nico, condivido con te la mancanza di stimoli che ci offre la vita "normale". Chi come noi si è buttato in una storia come la nostra è perché non ne ha potuto fare a meno, perché anche se avessimo "resistito" per non avere sensi di colpa, adesso, invece che soffrire per aver perso la persona che ci ha fatto sentire vivi, dandoci la spinta per vivere quell'incontenibile desiderio di amore in quanto tale, soffriremmo comunque per non aver provato e per non aver saputo cosa vuol dire innamorarsi perdutamente. Continuamente, nella mia testa, cerco di trovare un modo per spiegarmi e convincermi ad accettare la mia nuova realtà, come se fossi un'altra persona e mi dico che: - è inutile nascondere la mia personalità, io sono così, mi devo e mi voglio accettare, anche se non riesco con freddezza a smettere di soffrire è perché io sono</p>

calda. Questo mi ha fatto perdere la serenità ma ho corso la gara, adesso sò di cosa si tratta. Ho perso...non importa, con più allenamento arriverò alla vittoria. Non ho volutamente abbandonato il piacere di "cercare di farmi bella" e vestirmi soprattutto di un gran sorriso ogni mattina quando esco per il lavoro e questo è stato un ottimo investimento su di me perchè mi accaparro la simpatia di tutte le persone che incontro e continuo con la mia innata voglia di comunicare agli altri la mia immortale solarità. Non so nè come nè quando ma ho (un pò) svoltato e da qualche giorno stò sorprendendo anche me. IO SONO IO e sono orgogliosa di esserlo, questa storia mi ha fatto conoscere la Barbara che non si arrende e io che pensavo di essere la cosa più fragile e succube del mondo!!!! Quella che riesce a fare tante cose durante la giornata, lavoro, figli, casa, amici, ad avere la stima di molte persone, che ultimamente mi fanno sapere di essere dalla mia parte e con il mio comportamento, SINCERO se pur "peccaminoso" sono passata dal torto alla ragione. Semplicemente lottando per la mia umanità. Mi è successo questo perchè sono un essere umano, pregi e difetti, ma sono unica, e sono sicura che mi lui rimpiangerà! Io l'ho già tanto rimpianto, sono consapevole che nessuno mi darà più quelle sensazioni, ma neanche tutte le bugie e l'arroganza con cui mi ha trattato negli ultimi tempi. Quindi Nico, non ti trattenere più di tanto rimuginando nei tuoi amletici dubbi: se fare gli auguri, se chiamarla, se fare finta di niente, se essere gentile, etc...Quello che fai fuori di te non conta molto, l'importante è quello che succede dentro. E' inutile che non la chiami se poi dentro ci muori! Magari un semplice saluto, come accade a me, ti fa sentire meglio, ti dà il senso della non-ineluttabile-fine e forse un' abitudine lenta al distacco sentimentale riesce ad avere più effetto di un distacco netto. Perchè dobbiamo difenderci uccidendo queste persone, non siamo assassini!!! Però possiamo difenderci disarmandole con piccoli stratagemmi. Leggi la poesia "IF" (SE) di Kipling, se non la conosci già. Buone vacanze e già sò che mi mancherai.... PS- io lo sento ma non lo vedo da ben 15 giorni, mai successo!!!Quanti punti sono??? Possiamo inventare un sistema terapeutico, come la dieta a punti!! HA, ha ha. Per Marc. Sono SICURA che tua moglie si troverà ben presto in un mare di guai, e da sola. Aspetta solo un pò vedrai che tornerà da te e tu cerca di perdonarla, se puoi, per il bene dei bimbi. Ma pretendi una spiegazione così capirai quello che la rendeva insoddisfatta della vostra vita. Per Manuela, grazie per la tua voglia di uscirne e per il tuo inarrestabile senso della vita, hai contagiato anche me. Mi sono tornate in mente molte delle tue parole ed è questo quotidiano confronto che mi ha fatto passare dalla mia auto commiserazione alla mia voglia di inorgogliarmi e alla necessità di sentirmi in grado di farcela. Un abbraccio

Alex	2009-04-05 08:07:55	E' Domenica mattina, mi sono alzata prestissimo in preda a uno di quei stati d'animo descritti da art, di sentimenti contrastanti, di dolore...guardo gli altri e invidia la loro vita "normale" che io non ho più, forse è vero che si idealizza l'altro ma a me manca come l'aria che respiro, mi sembra che oltre a lui abbia perso me stessa, tutto quello in cui credevo, è una sofferenza terribile, non riesco neanche più a stare nella nostra casa e in nessun altro posto, accendo la tv e vedo un ragazzo affetto da distrofia muscolare con una non-vita e mi sento un verme perchè mi lamento di qualcosa che è banale in fondo. Cuore e ragione che non coincidono ancora una volta....buona domenica a tutti voi delusi come me...
Barbara	2009-04-05 12:41:37	Cara Alex, conosco quella sensazione di rumorosissimo silenzio che ti fa scoppiare la testa e non ha nessuna pietà della mente in cui decide di abitare...Per fortuna io sono al lavoro dalle 9, come ogni domenica e l'unica cosa che mi aiuta è la distrazione, parlare con i clienti etc... In questi 2 mesi di

inferno, (comunque la mia relazione non è mai stata una cosa tranquilla) mi sono trovata a vivere nella disperazione più totale e nella considerazione che la mia vita non avrebbe avuto senso senza di lui, avevo solo voglia di morire! Come ho scritto ieri però stò lentamente accettando questa nuova situazione e mi sento più motivata a ritrovare, in qualche modo, delle cose che mi appaghino e fare del mio tempo una fonte di vitalità. La vita ci mette costantemente di fronte a delle prove ma se ci mettiamo a pensare alle soluzioni per risolvere i problemi va a finire che ci riusciamo a risolverli. E più siamo bravi e risoluti, più la fiducia in noi stessi aumenta e quando ci sentiamo forti e vivi la nostra esistenza prende un nuovo sapore...quello della soddisfazione! Trascinarsi in inutili umiliazioni e darla vinta a chi non è più interessato al nostro amore non può essere una soluzione. Poi ci sono altre persone che prima o poi si accorgeranno di noi e della nostra ricchezza interiore e saranno quelle più giuste, l'amore deve dare gioia e non sofferenza. Vestiti, truccati e trova un'amica/o per uscire, se no esci da sola e fai una passeggiata in un posto pieno di gente e sorridi più che puoi! Scansa i brutti pensieri, so che non è facile, ci sono dentro anche io ma quando dicevano a me che lentamente sarebbe passata...era vero! Per me è stato determinante l'analisi della situazione e la valutazione che in fondo quello che stò perdendo non è così vitale come credevo, ero io ad averlo idealizzato ma la realtà non la vedevo, adesso sì. Un abbraccio

cuore	2009-04-05 13:10:21	Barbara, leggendo quello che scrivi io vedo me stessa. Tutte le umiliazioni che abbiamo subito, quell'elemosinare un po' di quelle attenzioni e di quell'amore che ci era stato dato all'inizio del nostro rapporto. E la cosa peggiore certe volte e non sentirsi più umiliate...sai penso che sia come quando ti manca una droga..non ti interessa umiliarti, chiedere ecc. l'importante è averne ancora un po'...rivivere quel sogno...
Barbara	2009-04-05 13:31:54	P.S. Ieri ha detto che non smetterà mai di chiamarmi, che mi ama tanto anche se la nostra storia non può continuare. Ma chi lo ha deciso??? Con questa ennesima idiozia mi ha fatto innervosire, nonostante tutte le mie buone intenzioni e la mia fatica a tirarmi sù. Secondo me questa è la sua strategia perchè ha il terrore che io possa interessarmi a qualcun altro e in questo modo mi farà sentire ancora legata al suo fantasma. Ma io voglio di più, per troppo tempo mi sono accontentata ed ho sopportato tutto in nome di una futura felicità che poi si è rivelata inesistente e non posso più dare le mie energie e i miei pensieri ad una persona che mi considera solo una statua di sua proprietà. Se vuole avere deve dare ma questo non avverrà MAI. Allora con tutto il tormento che provo e il senso di ingiustizia per la mancata realizzazione dei miei sogni, in fondo normalissimi, (non desideravo una cosa impossibile, ce ne sono tante di persone che cambiano seguendo i loro sentimenti) mi arrendo alla ineluttabile evidenza di aver amato una persona che per il suo indecifrabile carattere mi ha condannato alla eterna ricerca della felicità che non credo farà più parte della mia visione. Accidenti!
cuore	2009-04-05 14:03:22	E' incredibile la somiglianza tra le nostre storie. Loro non vogliono perdere il possesso, perchè sono dei narcisi. Non possono pensare che ci sia qualcun altro che possa interessarci, perchè sarebbe come dire che esiste qualcuno migliore di loro. Loro devono sentirsi sempre i nostri idoli, il centro del nostro universo. Non è amore per noi, è amore per se stessi
T.	2009-04-05 15:05:59	Accidenti, è vero. Come sono simili tutte le nostre storie.
Nico	2009-04-05 16:19:33	Barabra, lo posso dire? Ti voglio bene! Sentirti così motivata mette energia anche a me. Per intanto la cosa molto bella che mi ha spiegato la psicologa durante una delle (spero ultime) sedute è che tutto questo amore sta dentro

di noi ... E' così semplice eppure così determinante questa considerazione. Non sono "loro" che sono amabili/desiderabili, siamo noi che dentro abbiamo un sentimento per troppo tempo represso, quella voglia di urlare "ti amo" e riceverne in cambio un altro senza dover mai chiedere. Un sentimento che poi esplose: siamo noi che accendiamo i colori, anche se quando siamo "lasciati" ci sembra che tutto si spenga. Al momento mi faccio una gran forza anch'io ... lo stress mi ha fatto dimagrire un bel po' e io, invece di farmene un altro problema, ho preso la palla al balzo e con la palestra adesso ho una forma invidiabile. Poco fa ero per strada e ho incrociato un gruppo di ventenni, casuali eleganti, beh ho pensato (scusa la supponenza) "sto meglio io!". Anche tu mi mancherai ma appena torno, ti leggerò subito. Un abbraccio forte

manuela	2009-04-05 18:44:31	Barbara grazie a te mi riescono certi pensieri e molto ma molto spesso penso alle tue parole e alla tua forza quotidiana...ti abbraccio forte ed è bello leggersi un pò più serena..) un bacio a tutti...
Alex	2009-04-05 19:08:54	Cara Barbara, grazie x le tue parole, è vero questo blog ci aiuta molto, è la prima cosa che leggo al mattino (quando posso) xchè non ho internet a casa e cerco disperatamente consigli e aiuto da chi è già passato attraverso questo inferno. Anch'io ho "sacrificato" la mia vita dietro a lui, volevo un bambino ma aspettavo che anche lui si sentisse pronto e adesso a 39 anni forse resterà un sogno irrealizzato, non era un egoismo, lo volevo con lui, una piccola creatura frutto del ns amore...Se penso a lui ho un misto di tenerezza, pena, rabbia a volte ma gli voglio bene da morire, purtroppo per me, lui sembra aver perso tutta la sua sensibilità, sembra un altro, solo ieri mi ha chiamato sapendo che mio padre era in ospedale (gli avevo inviato un sms, chissà perchè), ma al di là di chiedermi "cosa è successo" nient'altro, deve essersi sentito un po' in colpa per avermi abbandonata così....
francesco	2009-04-05 22:32:28	ciao mark sai io sono innamorato di un certo tipo di lettura che mi arricchisce dentro .gesu a lasciato un messaggio .che rimanesse bene inciso nella coscienza dell'uomo . siamo tutti qui di passaggio .e la sofferenza va accettata.lui lo a fatto x noi come esempio fino alla morte in croce . ma ce anche geremia che stanco di soffrire preferisce la morte .ma un angelo in sogno lo incoraggia a proseguire x il deserto x poi ritrovarsi un uomo nuovo. il deserto e la pace . e daniele gettato nella fossa dei leoni non e stato sbranato x che fote senza paura. i leoni sono i nemici . ecc ecc ma anche nella mitologia greca un bel messaggio sta nelle sette fatiche di ercole che x raggiungere una meta viene messo alla prova .cioe abbattere un mostro nella palude l idra da sette teste combatte taglia le teste ma ricscono ercole sfinito quasi si arrende si riposa e osserva l idra come e forte e ben radicata nell acqua .e cosa fa ? la afferra x le radici sradicandola la solleva fuori dalla palude e l idra muoreanche qui abbiamo tutti gli ingredienti.....le teste sono i pensieri acqua la vita .il riposo la forza..ercole vince . ora chiedo un po ndi riposo nella mia testa sono stanco di tutto questo o bisogno di un po di deserto .tutti tutti ce la faremo ciao.
Barbara	2009-04-06 11:08:34	Lo sai Nico? Anche io ti voglio bene, te ne ho voluto da subito! Hai ragione a dire che siamo noi ad essere amabili, come vedi anche senza conoscerci trasmettiamo il nostro calore e come ho detto dipende dal fatto che siamo persone sensibili e viviamo le relazioni con l'intensità di cui siamo "portatori sani". Proviamo tutta la gamma delle sensazioni e le proviamo perchè il solo modo per essere soddisfatti è avere qualcuno su cui dirottare la nostra necessità di amare e dare attenzioni. Mi considero e mi sento una donna-femmina e credo che la formula della mia vita "perfetta" si basi sulla integrazione con un uomo-maschio. Questo per dire che le differenze tra i due sessi non vanno livellate, anzi devono essere nette, sempre sulla base del

rispetto ovviamente. L'uomo e la donna sono perfetti INSIEME, con le loro peculiarità e il loro diverso modo di rapportarsi alla realtà. Un mix di dolcezza e forza. Pensavo di aver avuto la fortuna di aver trovato l'uomo giusto per me, seppur con le sue grandi lacune, che ho visto alla fine quando il gioco si era fatto duro e lui invece che iniziare a giocare, è scappato! Che coraggio, era vero uomo? Quello che adoravo nello stare con lui era che mi dava modo di incrementare il mio innato lato femminile, la seduzione costante, la dolcezza del continuo contatto, la profondità degli sguardi nell'ascoltare e la stupenda consapevolezza che questo sarebbe durato per sempre, avrei trovato le energie per farmi amare ogni giorno in mille modi diversi...All'inizio della sua decisione di lasciarmi, impazzivo nel chiedermi il Perché ad un uomo, in fondo mediocre, non bastava tutto questo. E cercavo di trovare tutte le parole del mondo per fargli capire cosa avrebbe perso, con il risultato di infastidirlo in quanto, mi diceva, che "parlo troppo!" Potendolo solo sentire al telefono non so cos'altro avrei dovuto fare??? Quando ci siamo incontrati di persona, mi sono perfino inginocchiata in un diluvio di lacrime, implorandolo di non lasciarmi, promettendo di fare tutto quello che voleva, regalargli la mia libertà, non uscire di casa, non mettere tacchi e gonne, non dare modo di ingelosirlo, leccargli i piedi e quant' altro avesse ordinato. Ero fuori di testa dal dolore, dal pensiero di una possibile solitudine. Pensavo: la disperazione non conosce vergogna". Ma lui cosa ha mai fatto per me? Per meritarsi tutto questo mare di amore? Sono io che avevo la tempesta dentro e l'ho scaricata su di lui, che era solo UNO che mi ha corteggiato più di quelli che avevano rinunciato dopo il mio NO. Sono passati 4 anni e mezzo...Ora invece, non mi chiedo più nulla, riparto da quello che ho, ME. E guarda la coincidenza, anche io mi sento in forma e migliore di tante ventenni, in quanto a fisico, fascino e intelligenza!!! Il tempo passa e mi sento sempre più viva e sempre più me stessa, mi stava annullando, si stava prendendo la mia anima, come un demone, in cambio di....??? Anche ieri sera mi ha scritto sms: "amore, tesoro, sono qui". Ma dove? Io, per la prima volta, dopo aver tanto pensato alla risposta, ho scritto, "amore" ridendo perchè mentivo, non sento più amore...avevo solo sonno e non avevo voglia di sprecare le mie parole... Un abbraccio e torna presto, sono sicura che staccare ti farà un gran bene.

Barbara	2009-04-06 14:47:24	Carissime T., Cuore e Alex, forza ragazze usciamo da questo vortice che ci vuole tirare giù. Per ora è impossibile non soffrire e coprire il dolore ma cerchiamo di FARE e non smettiamo di essere attive, vi assicuro che a me stà funzionando. Mi manca ma ogni giorno meno, cerco di ricordare solo le cose brutte!!! Poi mi guardo intorno, parlo con tutti, esco, sono felice della primavera, del sole e non smetto di sperare di trovare, un giorno la persona che ricambi i miei sentimenti. Questi giorni stò anche lavorando tanto che non ho tempo di pensare e mi sento soddisfatta di quello che faccio. UN bacione a tutte!
T.	2009-04-07 10:45:59	E' ritornato...Dopo 7 mesi di silenzio è tornato. Mi sento felice, arrabbiata, preoccupata, confusa. Aiutoooo
manuela	2009-04-07 18:06:44	Ti prego proteggi te stessa..in bocca al lupo..
Barbara	2009-04-07 22:17:16	Cara T. non so cosa augurarti. Le emozioni non si possono reprimere, l'unica cosa da fare è valutare i cambiamenti che sicuramente sono avvenuti. In te, come in me d'altronde, c'è la consapevolezza del fatto che amiamo queste persone e non smetteremo mai di farlo, anche dopo un secolo. Loro sono così dentro di noi che faremmo qualsiasi cosa per tenerli SEMPRE, non esiste fine, non fa parte del nostro vocabolario mentale. Anche io che cerco in tutti i modi di riprendere la serenità familiare è solo perchè sto subendo una decisione

non mia, sennò sarei sicuramente partita per la battaglia. La serenità è anche tanto noiosa! Senza neanche sapere quanto mi sarei salvata. La serenità è anche tanto noiosa! Per noi sarebbe meglio, molto meglio, accettare il fatto che se ci avessero veramente amato e voluto, ci avrebbero preso non lasciato. Valuta, osservalo e al primo sentore di una possibile ferita ritirati, sei riuscita a sopravvivere fin'ora, sicuramente ce la farai anche dopo. E' difficile... questa sera mi sento tanto giù....mi manca e non sopporto questa condanna che mi ha inferto. E' stato freddo al telefono, come se parlasse con un'estranea, io che gli ho dedicato tutti questi anni. Quindi se ti deve parlare come lui parla a me ti assicuro che è meglio non sentire questo tipo di conversazione. TVB. Fammi sapere. PS - sono ancora al lavoro.

Alex	2009-04-08 10:04:18	Buongiorno a tutti....sto cercando di seguire i vostri preziosi consigli, sto impegnando il mio tempo più che posso, con il lavoro, con lo sport, con tutto quello che possa distrarmi, anche se dentro il mio cuore si agitano mille emozioni, mille pensieri....Dopo 15 giorni l'ho rivisto, su mia richiesta e con una scusa, sbagliato lo so, ma siamo umani, lui era freddo e questo mi fa male, ha detto che ora non vuole parlare di noi, solo di lavoro, io sto cercando di adottare la calma perchè quando parliamo e ci agitiamo è peggio, non so cosa succederà, onestamente un po' ci spero ma è una flebile speranza, come quella di un moribondo...solo per l'immenso amore che provo che lui, perchè non è cattivo ma solo "stupido", ma poi penso che se lui non mi ama più ha fatto bene a lasciarmi....se mi ama ancora è un peccato....
art	2009-04-08 10:26:02	Alex... buongiorno anche a te Ti dico come la penso: se ti ama ancora allora non sarebbe andato via... se è andato via e ti ama ancora allora probabilmente è un uomo che non mette l'amore al primo posto... se è semplicemente confuso beh, non ti lasciava e cercavate di risolvere le cose insieme... è facile mollare così, è facile ed è anche una mossa codarda ed egoista... chi ti lascia una volta può lasciarti la seconda, poi la terza... e molti qui mi daranno ragione Chiediti se non valga la pena dimenticarlo e cercare una persona che ti meriti davvero un abbraccio
Alex	2009-04-08 12:43:08	Caro Art, purtroppo quello che dici è verissimo, e in effetti mi aveva già lasciata una volta, 9 anni fa, non eravamo sposati, periodo nero x me, ho perso 10 kg ma non riesco a dimenticarlo, lui (che è un'anima dannata, bravissimo a "perdersi") era finito male, poi non so come ci siamo ritrovati, all'inizio non volevo riavvicinarmi a lui ma poi ho ceduto anche perchè quando gli sono vicina c'è una specie di "corrente elettrica" che mi attira, e siamo tornati come prima, addirittura dopo 2 anni mi ha chiesto di sposarlo ed ero felicissima.... Qui tu dirai: ma allora perchè continuare a farsi male? Non lo so, io non sono una che gioca con i sentimenti, sono troppo importanti, molte persone care attorno a me mi stanno dicendo le cose che mi hai detto tu e cioè che non mi merita e che è facile scappare. Anch'io se ragiono un po' sono consapevole di questo ma come dicevi nel decalogo la coerenza è un'opzione che non mi è concessa per il momento...
Barbara	2009-04-09 20:27:47	Caro Art, il tuo commento (purtroppo) è preciso anche per la mia situazione. Anche a me è capitato di innamorarmi senza rimedio di un uomo che è ed è sempre stato confuso. Ne ho parlato così tanto Sono sicura che anche lui fosse (é?) innamorato di me ma non sa cosa fare della sua vita. Non sa se vuole una proprietaria di casa e una badante (la moglie) o una che sarebbe una donna perfetta per lui,(io) attraente e dolce ma che purtroppo deve, prima di potersi dedicare totalmente a lui, dover risolvere diversi problemi e soprattutto non possiede una casa!!! Sono stata per più di 4 anni tanto sicura di quello che volevo e che dovevo fare, poi all'improvviso mi sono cadute addosso tutte le colpe per le sue indecisioni, di preciso ancora non so che cosa

dovevo fare. Sì, mi sarei dovuta sganciare dalla mia attuale situazione di separata in casa, ma mi sento molto responsabile per i miei figli e prima di buttarmi voglio essere sicura del risultato, perché nelle mie mani ci sono altre 2 vite, oltre alla mia. Non credo che questa sia una colpa e se una persona ti vuole bene e non può fare a meno di te, comunque non ti lascia e ti dà il suo appoggio in modo ancora più forte per farti capire che puoi contare su di lui. Invece adesso mi trovo a combattere e ad essere rifiutata da tutte e due le parti, da uno per aver seguito il mio senso di responsabilità e dall'altro per la mia relazione. Cerco di trovare rimedio come posso ma è una lotta inutile. Non c'è di peggio dell'aver a che fare con i testardi orgogliosi. Mi manca tanto un po' di calore e comprensione che non avrò più. Lavoro, mangio e dormo, dimenticavo.. e soffro. Vorrei poter avere la forza di mandare tutti a.... per liberarmi di questo peso e trovare una persona che sappia prendere tutto quello che ho da offrire. Cara Alex senza spiegazioni, sento quello che senti tu, e dobbiamo solo accettare e ripartire, seguendo i 10 modi perché sono soluzioni pratiche e le nostre sofferenze arrivano quando andiamo fuori dai consigli per seguire il nostro cuore che però non ci protegge. Infatti personalmente fino a quando non lo sento, sono triste ma attiva, tranquilla e con la voglia di riprendere in mano il mio destino. Quando mi chiama, ancora tutti i giorni, piombo nello scoramento perché non riesco a fare a meno di riprendere il discorso del "noi" gli dico che mi manca e che non smetterò mai di provare amore per lui e lui non risponde. Ma se gli chiedo se è meglio per lui di non sentirci, risponde che mi vorrà sempre sentire e mi tiene ancora tanto legata. Pretende da me un comportamento da fidanzata senza ricordarsi che mi ha lasciato mentre lui si sente senza responsabilità verso di me. E quando vedo un'immagine di due persone che si tengono la mano e camminano per strada irrompo in un pianto senza consolazione perché penso che a me non succederà più, non era successo prima perché non potevamo camminare liberi e non succederà nel futuro. Stavo aspettando una cosa che non sarebbe arrivata. Un abbraccio

Fustin	2009-04-10 10:10:50	Ciao Art, salve a tutti..., il fatto di essere finito qui... significa che sono sulla stessa vostra barca, la differenza però è che io me la sono cercata..... ed è ancora peggio perché mi rendo conto che la situazione in cui mi trovo me la merito..... Ho tradito la sua fiducia, non dal punto di vista sessuale, ma per quanto riguarda lo svoglimento di alcuni fatti in virtù del mio stato emotivo in un particolare momento avendo paura di deluderla... Quindi.. 1° bugia e poi un susseguirsi di altre non sapendo più come fare e non avendo il coraggio e la forza di dire tutto come stava finché insospettata l'ha scoperto da sola.... Quello che mi dispiace è che se non l'avessi amata non avrei mentito... nel senso che è stata la paura di deluderla che mi ha indotto a fare quello che ho fatto.. cioè una gran caz.... Dopo le ho spiegato tutto..., le motivazioni... le chiamo così perché mi rendo conto che non si possono chiamare giustificazioni.... Ho ammesso di rendermi conto di quanto avevo fatto, di quanto sono mortificato.... tutti i modi possibili per scusarmi mettendo anche l'orgoglio sotto le scarpe ma ovviamente quando si tratta di lealtà non è semplice e capisco tutto... ora però tutto è in dubbio... tutta la storia di 5 anni costata una separazione a lei e una separazione con una figlia me è dubitata... tutto quello che ho fatto e ho detto in tutto questo tempo perde di credibilità.... Quindi la storia è finita da tre giorni.... Sono sprofondata in un burrone dove tutto non ha più senso.. se mi volto indietro sono solo lacrime sui ricordi, sui momenti e sui sogni, se guardo ad oggi non ho più la terra sotto i piedi e il domani mi terrorizza perché per me il mio riferimento era solo lei..... ho perso tutto per colpa mia e questa è la cosa peggiore.... Mi aggrappo a
---------------	------------------------	--

queste regole per riuscire a sopravvivere perchè adesso mi sembra veramente di morire, e spero di trarne beneficio perchè la disperazione è indescrivibile.... Mi rimane solo mia figlia 7 anni che l'unica motivazione che mi permette di dire: speriamo che io ci sia anche domani per lei... Non so come finirà... so che mi 'amava', ma penso che non basti nonostante abbia chiesto il suo perdono..... Più che un parere, forse è stato uno sfogo fuori luogo... scusatemi...

vale	2009-04-10 11:47:15	ciao art...sto vivendo una situazione difficile...leggere qui mi ha aiutato un pò...il ragazzo che continuo ad amare mi ha lasciato per una banalità senza darmi una risposta...ho mandato mail.sms, l'ho chiamato , ma nulla...lui è convinto che io pensi a me stessa e che me ne frego di lui...è l'unico a vedermi così!sono una ragazza sensibilissima e anche dolce, ma lui non vede in me queste cose...è depresso da molti anni e quando l'ho scoperto è stato un colpo...nonostante mi abbia lasciata sola più di un anno fa perchè stava iniziando le sedute dallo psichiatra gli dò un'altra possibilità quando mi dice di pensare ancora a me(dopo un anno_)...ci rifrequentiamo,ma lui continua a non vedermi per come sono..un giorno litighiamo, anzi lui solo litiga e dice cose molto brutte...cerco di spiegarmi , ma mi dice che non vuole sentire nulla...da circa un mese non lo sento più...ho il su contatto msne vedo quando si collega...ma non i ha bloccata e questo mi fa impazzire perchè non capisco il motivo!infatti come dicevi prima tu cerco di capire il perchè...è vero ...non devo più cercarlo...se capirà d aver sbagliato tornerà...anche se adesso ho paura della sua depressione!!so che è malato e mi fa paura!credo che veda le cose così per la sua malattia e che se ne vada ogni volta perchè è instabile
manuela	2009-04-10 12:15:38	Ciao Vale ho vissuto la tua stessa situazione e mi sono fermata quando mi stavo ammalando anche io..non puoi guarirlo.Pensa a te stessa perchè purtroppo queste persone sono malate e anche non volendo ti rendono insicura e debole.Stagli vicina ma ti prego mantieni lucidità e non farti male,non è uno scherzo.un abbraccio
art	2009-04-10 15:26:20	Vale... sono d'accordo in pieno con Manuela Purtroppo l'essere innamorati a volte ci fa credere di poter superare e far superare qualsiasi problema, ma in realtà l'amore è solo una relazione tra uomini, niente di trascendentale, e di fronte ad un problema di carattere psicologico c'è poco da fare, sarai costretta a sopportare i continui sbalzi d'umore credendo di aver vinto quando lui sta bene e ripiombando nella disperazione quando il gioco si ripete... la depressione è una brutta bestia e solo chi ci è passato davvero sa cosa significa: l'assenza di stimoli, l'incapacità di vedere il futuro in una prospettiva ottimistica e soprattutto la feroce consapevolezza di non poter essere aiutati da nessuno... ti dico una cosa, ti sembrerò cinico, ma approfitta del fatto che se ne sia andato e cerca una persona che abbia voglia di vivere e sia felice, a meno che tu non voglia sprofondare nell'abisso insieme a lui... un abbraccio e stai su
art	2009-04-10 15:32:12	fustin... non è stato uno sfogo fuori luogo ma un intervento nel pieno stile di questo blog :) sono passati solo 3 giorni, non disperare, alcune persone hanno bisogno di un pò di tempo per metabolizzare una delusione, se alla fine sei stato sincero al momento opportuno lei metterà tutto sulla bilancia, e se ci tiene davvero tornerà da te... per il momento rispetta la sua decisione di allontanarsi, magari chiamala tra un paio di giorni, anche solo per sapere come sta, dille che le vuoi bene ma non metterle fretta... capisco che vivi intensamente con dolore ogni secondo che passa senza di lei ma cerca di vedere le cose in prospettiva, pensa che non tutto è perduto un abbraccio e a presto nicola
Alex	2009-04-10Le nostre sono tutte storie tristi, di persone deluse, che per il momento non

	16:00:22	riescono a vedere una luce in fondo a questo abisso di dolore... Art saggiamente ci invita ad andare oltre, a vivere la nostra vita, a essere un po' più obiettivi e pensare a quale realmente sia la cosa giusta per noi...e quello che mi piace è che lo fa senza giudicare, ma dicendoti la pura verità, con una carezza che può venire solo da chi ha provato le stesse emozioni. Ecco perché forse siamo in tanti a ritrovarci qui a dialogare nel suo blog, ma quello che spero sinceramente è di sentire anche storie che si siano poi concluse in modo positivo, perchè in fondo sono una grande romantica e non voglio essere disillusa a vita...
art	2009-04-10 16:30:41	ciao alex sai, io credo che l'unico modo positivo in cui possa chiudersi una storia d'amore (destinata davvero a finire) sia acquisire la consapevolezza che alla fine in questa vita siamo soli, e che l'unica cosa che possiamo fare è tenerci BUONA compagnia gli uni con gli altri... per questo sostengo che l'amore debba portare gioia e che la cosa davvero importante è stare bene con la persona che ami... è inutile inseguire una passione travolgente che ci fa soffrire. Anch'io credo nell'amore romantico ma a volte bisogna aprire gli occhi, perchè le persone non sono perfette, tutt'altro, hanno mille difetti, e credere ciecamente che il nostro sentimento possa guarire tutti i mali è un'aspettativa del tutto magica un abbraccio grande
manuela	2009-04-10 17:55:16	Credo che ogni storia che continui o finisca, lo faccia in modo positivo se il risultato è preservare la nostra integrità e serenità. Questi sono giorni drammatici inutile dirlo..e non mi vergogno a dire che piango ogni volta che vedo scene di dolore e mi sento miracolata per avere ancora tutto ciò che ho e lo dico a me come a tutti voi,non sprechiamo tempo,godiamoci il bene,la famiglia,la casa,il cibo, oggi c'è domani non lo sappiamo..non svegliamoci troppo tardi. C'è tanto da amare in ogni modo,possiamo vivere amando,non perdiamo tempo in attesa di colui che possa ritornare,amiamo chi c'è e ringraziamo il cielo..e non sprechiamo tempo neanche nel rancore o rabbia..chi è andato via ha fatto ciò che poteva.
vale	2009-04-10 18:05:41	grazie manuela per il tuo consiglio...mi stavo ammalando anche io ...ho avuto attacchi d'ansia n questo periodo...pensa che ho deciso di rifrequentarlo nonostante avessi tutti contro...mia madre la prima che aveva paura per me...che mi potesse fare del male...sono 4 anni che sto in questa situazione...se ne va e poi ritorno...sono arrivata ad un punto che mi sentivo sbagliata...colpevole di non riuscirci a dare abbastanza...mi rimproverava su tutto!io so che provo qualcosa di forte per lui...non l'avrei aspettato per così tanto tempo anche dopo avere saputo della sua depressione...Sono molto giovane , ma ho sofferto abbastanza...è un dolore che ti lacera e che non ti fa vivere...speri sempre in un ritorno e quando è tra le tue braccia tremi al pensiero di riprenderlo...io so che mi ha trattato male e anche quando sapeva del mio attacco d'asia non ha risposto...a volte mi chiedo se sia la depressione a fargli fare questo o solo perchè non mi vuole...ti abbraccio forte forte
vale	2009-04-10 18:24:28	art...grazie per aver risposto...sto soffrendo molto in questo periodo...a volte mi sento meglio ,altre peggio...sto cercando di allontanare tutto dalla mente ma è difficile!lo penso ogni giorno e spero che mi pensi un pò...a volte penso a cosa farei se ritornasse!!penso che avrei paura ogni attimo che passerei con lui...qualcosa mi fa dire che tornerà ...forse perchè anche in passato lo faceva...come può dirmi che gli manco e poi per una stupidata che lui ritiene gravissima mandare tutto in aria...forse voglio salvarlo da qualcosa ch è più grande di me! ho ercato di leggere molti articoli sulla depressione proprio per stargli vicino al meglio!ha chiuso ogni rapporto con me...gli ho detto mille cose carine e che nessuno avrebbe detto al mio posto sapendo di questa malattia! ho allontanato tanti ragazzi per lui...per un anno l'ho aspettato...forse

cercandolo l'ho allontanato ancora di più...magari adesso che non mando più nessun sms o non faccio nessuna chiamata lo farà riflettere,,è probabile?art ho imparato che una persona depressa è imprevedibile...può ferirti in una maniera assurda e dopo mesi cercarti e dirti che gli interessi... a me è successo questo!dopo mesi mi ha scritto che mi pensava e che non aveva dimenticato i momenti dolcipoi dopo qualche giorno mi diceva che però in quel momento eravamo amici...la mia testa è confusa!!scrivere mi aiuta a sfogarmi e a sentirmi meglio..la mia paura più grande è di non riuscire più ad avere nessuno dopo questa delusione...sono chiusa più che mai...baci

art	2009-04-10 18:34:29	Vale, purtroppo nella mente accade una cosa quando le persone che amiamo ci fanno soffrire troppo, ecco, anzichè fuggirle ci viene ancora più difficile dimenticarle e ti posso assicurare che succede sempre, anche a persone meno sensibili di te... a questo punto hai due scelte: la prima è che tu imponga razionalmente di chiuderla, e già questo non è facile perchè quando lui tornerà dovrai essere forte e risoluta (probabilmente sfrutterà il tuo spirito da crocerossina, ti dirà che solo tu puoi aiutarlo, ed è facile che entrambi entriate nel gioco del "triangolo drammatico" di salvatore, persecutore e vittima); la seconda è decidere di accudirlo e sopportare tutte le contraddizioni di un'anima che non è in grado di amare perchè vedi, quando si soffre di depressione, si pensa solo a sè stessi perchè si soffre talmente tanto che le sofferenze degli altri diventano insignificanti al confronto. Riguardo la tua paura di non riuscire ad avere più nessuno, lascia che ti dica una cosa: potresti anche non interessarti più a nessuno (cosa di cui dubito fortemente) ma stai pur certa che cento volte meglio una vita da soli che in compagnia di una persona che ti cagiona solo sofferenza... A te la scelta Un abbraccio
vale	2009-04-10 18:55:58	quanto mi ha colpito la frase che hai detto...è vero...ho notato più volte che i miei problemi , le mie sofferenze erano insignificanti per lui... non mi dava tante attenzioni...ero io a doverle dare a lui e se per caso non facevo caso ad alcune cose non gravi , mi diceva che ero egoista . che non mi accorgevo di chi mi moriva accanto e che vivevo in un mondo tutto mio e le persone erano solo un contorno per me.stavo cominciando a credere di essere attiva e di non riuscire a dare amore..ma io non sono così almeno non prima di conoscere lui...nessuno mi ha mai detto queste cose !davo peso alle sue parole e non pensavo più alla stima che gli altri hanno sempre avuto per me.forse accecata dall'amore non ci facevo caso a tutte queste cose. sono molto sensibile e ho avuto 2 ricadute due settimane fa,,devo riuscirci grazie art...con tutto il cuore...devi ritrovare un pò di fiducia di stima che per adesso non c'è
manuela	2009-04-10 20:38:41	Vale la tua situazione è uguale in tutto alla mia EX situazione..lui tornerà certo,tu continuerai a stare peggio e lui non potrà ,e non vorrà, starti accanto perchè non sei ammalata quanto lui, gli farai anche rabbia per le tue lamentele.Ti chiedi cosa lo faccia comportare così..beh è il suo modo di essere,la sua malattia ,la malattia/alibi e TU, che ormai hai deciso di salvarlo.Non ci riuscirai ,perchè non sta a te farlo,non è uno scherzo e non ti salva neanche l'amore,quindi ti dico smetti di combattere ascoltami. il tuo attaccamento forse avrà altre origini e ormai preferisci soffrire che non provare nulla,perchè ti posso assicurare che se togli la sofferenza per lui dal tuo amore per lui,ti renderai conto che il risultato della sottrazione è NIENTE e a tutti fa paura il nulla.Pensa che ancora oggi mi fermo a pensare al passato per soffrire un pò perchè mi manca il dramma :) ma con l'amore non fa rima. Per favore smetti di suicidarti..perchè è quello che stai facendo e inizia a vivere da te...ci vuole forza,coraggio,lacrime,paura,ma quello che avrai ti salverà.Ti prego smetti questo massacro.Ti abbraccio e ricorda che se ti scrivo parole dure è perchè vorrei evitarti un inferno.Tu puoi ancora..io ho dovuto viverlo

per tanto tempo,ora è finita da un pò e sai sono serena come non ricordavo.La serenità per me è semplicemente addormentarsi senza il terrore di un suo nuovo abbandono,ed è svegliarsi senza sensi di colpa che non si hanno.A volte soffro ancora un pò,mi faccio domande ma sai cosa è cambiato? che non mi interessano più le risposte.Forza VALE....non arrenderti "l'infelicità vuole compagnia" (cit.) baci

manuela	2009-04-10 20:53:20	P:S. Se continui questo massacro arriverai a credere di essere inadeguata per il mondo intero e ti assicuro che è molto brutto e doloroso.Tu vai bene così ma hai sbagliato oggetto del tuo amore.Fermati e ragiona..salvati e vedrai come è bello respirare bene e vivere di piccole cose.Se hai bisogno di sentirti utile a qualcuno.ripreni il tuo equilibrio e salva persone che lo chiedono e lo vogliono (volontariato).ma prima cura la tua anima. Se hai il vuoto dentro troverai altro vuoto che si sommerà al tuo e lo confonderai con l'amore. ti sono vicina e se ti sarà difficile addormentarti e alzarti dal letto pensa che c'è Manuela che sa come ti senti e ti abbraccia assicurandoti che tutto passerà se scegli di vivere davvero.Forza Vale mi FIDO DI TE...
art	2009-04-10 23:39:39	vale... non posso fare altro che concordare in tutto e per tutto e senza riserve su quanto ti ha detto manuela... tral'altro aggiungo un'altra cosa: il farti sentire inadeguata è un tipico atteggiamento manipolativo, lui ti fa credere che sei tu quella sbagliata, in questo mondo ti rende la più debole, ti rende vittima mentre lui è il persecutore.. sono dei ganci anche questi e purtroppo, devo dirtelo, tu fai il suo gioco ed in questo modo ne diventi complice... vedrai che da vittima diventerai persecutore e poi salvatore in un circolo infinito di azioni e reazioni sempre uguali e ripetute... escine in fretta una dolce notte
vale	2009-04-11 10:11:56	Manu, Art...grazie per le vostre risposte...solo voi avete capito come mi sento...nessuno riesce a capire quanto sia stata brutta questa situazione e la sofferenza che mi ha procurato.Ho letto per caso questo blog e sono felice di averlo fatto...ho trovato de persone meravigliose ... che riescono a capire quello che provo..è da molto che tento di farmi capire da chi ho vicino, ma non sempre ci sono riuscita...hanno banalizzato su ogni cosa, tranne mia madre che ogni girno mi ha aiutato ..lei aveva agione...Manu grazie per l'abbraccio di ieri sera:-)chi l'avrebbe mai detto che avrei scritto qui? sai io non amo parlare del privato, ma qualcosa mi ha spinto a confidarmi ...sicura che avreei avuto aiuto da voi...hai vissuto una storia simile alla mia e puoi capirmi...mi sento meno sola...io sono convinta di voler vivere...credo di aver perso 4 anni della mia vita...anche perchè ogni volta che andava via e poi ritornava dovevamo cominciare da zero...rifrequentarsi ...stare sul punto di avvicinarsi e poi via...ho rivissuto questa scena tante volte...all'inizio non capivo, ma dopo molto tempo mi svela di essere depresso...manu è difficile addormentarsi a volte perchè ho il suo viso e lo stesso la mattina...proverò con tutta me stessa a mettermi in testa che posso amare un'altra persona e dare tutto quello che è rimasto imprigionato dentro e che a volte per paura di una nuova delusione non lasciavo uscire..un bacioneeee
francesco	2009-04-11 11:02:24	ma sapete che provo vergogna x tutte quelle famiglie distrutte .e le 250 povere anime che ci anno lasciato x il terremoto .ciao a tutti come va art .si o detto questo x che in fondo mi sono disperato x cosa .ma se e innamorata di un altro che ci posso fare .mi sento piu calmo molto calmo .forse sara x che due anni di questo tormento mi anno stancato.lei e sempre qui in casa .mi a appena detto che la prossima volta che torno la devo avvisare .cosa che io non faccio . ma x linpressione che le do fastidio se gli telefono ma vuole che lo faccio .ma non so se mi spiego .comunque x il 1 maggio va via x che a fatto un mese di casa lavoro e con la bimba senza contare svaghi e amicizie . cacchio alla faccia .valori proprio 0 . inpedita allesame di coscienza. va be x il resto non

mi interesse piu da un po ,dove va ,cosa fa. e con chi dorme.e quando si vede col suo lui e la ferita di questo ditormento si sta chiudendo a poco poco .ma sta prendendo posizione una voglia di rivivere ma da uomo nuovo .mia figlia a notato questo mio cambiamento e piu bella di prima.oggi andiamo prenderci qualche cd di musica abbiamo gli stessi gusti. .invece con mia moglie se posso ancora chiamarla cosi che cosa faccio ? il suo gioco me lo a insegnato lei .mantengo il silenzio . non rispondo o se devo sempre con dovuta cortesia e gentilezza .il contrario della reazione che vorrebbe . e lei sapete cosa fa ... si incacchia da bollire che il vapore gli esce dalle orecchie . e io ghigno..hhiii...hhiii hhiii . un abbraccio a tutti.

vale	2009-04-11 11:10:11	Manu,da come scrivi ho capito che anche tu hai provato tutto questo per molto tempo....
manuela	2009-04-11 16:17:23	Vale credimi non devi sforzarti di credere di poter amare ancora,perchè accadrà..quello che stai vivendo è solo una battaglia dalla quale ,per giunta, a volte ti sentirai anche egoista a lasciarlo andare e da solo,ma credimi di persone depresse purtroppo ne ho conosciute tante ,e non tutte agiscono come chi conosciamo noi,molte hanno voglia di una donna accanto e almeno guarire,loro hanno solo voglia di compagnia e di non stare soli quando hanno bisogno ,devo anche dirti che se si attaccano a qualcuna (me, te) ci ritornano sempre prima o poi anche se hanno altre storie perchè finiscono presto,prima o poi tutte si allontanano e loro non fanno altro che vedere chi è rimasta credimi.Non sei egoista se scegli di vivere in pace e non aiutarlo perchè è evidente che lui non vuole il tuo aiuto altrimenti si farebbe accompagnare passo passo da te nella costruzione del vostro futuro.Non avrete un futuro insieme di cose belle,di coppia innamorata sarebbe già successo e non ci sono i presupposti. Non ti ama Vale come lui non amava me, e sia tu che io per tanto tempo volevamo salvarli per principio ,ma non stà a noi.Non siamo migliori o amabili perchè ci sacrificiamo per un uomo,l'amore non chiede questo è camminare sulla stessa strada e crescere insieme senza lasciarsi finchè è possibile. Se ti viene in mente prima di addormentarti pensa che quell'immagine è la foto di ciò che ti stà rovinando la vita. Vai via altrimenti ti ammalerei e lui non ci sarà,ora puoi e ti ci vorrà anche poco forse a risalire perchè ti sei aperta con noi cercando aiuto.Vale credimi non hai perso l'amore ,devi ancora incontrarlo. ti abbraccio e combatti..ora tocca a te decidere di cosa ridere o di cosa piangere.bacio P.S. quando lui mi diceva che era stata colpa mia la fine della nostra storia (ogni volta che andava via),sono arrivata al punto di pensarla così..SI É STATO MERITO MIO CHE SIA FINITA..ricorda che l'anima avverte il pericolo e qualora tu avessi dato di matto hai fatto bene,perchè se siamo felici le cose brutte non accadono.quindi assolvi te stessa da colpe inesistenti e volta pagina pretendi la felicità che non è lui..pensa che forse a lui darebbe anche fastidio vederti felice :)
vale	2009-04-11 20:54:06	si Manu...hai ragione...vogliono noi per non stare soli...e tutte quelle parole che almeno a me dicevaerano bugie...non puoi smettere di voler bene ad una persona solo perchè questa vuole attenzioni da te e per te è imperdonabile come cosa...l'ho chiamato mille volte sperando di poter chiarire con lui, ma nulla si è chiuso e mi ha solo detto che sono una ragazza che pensa solo a se stessa e degli altri mene frego...a volte penso a come farà a ritornare da me dopo che mi ha detto parole molto brutte....sono sicura però che ritornerà...per ora ha bisogno dei suoi tempi che sono lunghi e nel frattempo frequenterà qualcuna...in passato mi diceva che per dimenticarmi ha frequentato un'altra ma non è andata...ora dico come fai a dire che pensavi a me e a uscire con un'altra?anche la tua è finita da poco, vero?manu noi litigavamo spesso e quando succedeva lui non voleva uscire con me e mi

chiudeva la chiamata e pensa come rimanevo...non potevo parlare perchè altrimenti ero polemica e cattiva ...con lui avevo l'impressione di essere fuori mondo...se tornerà non gli darò un'altra possibilità... ho perso gli anni della mia vita che non ci saranno più...oggi ho pensato alle tue parole...leggere mi ha aiutato...mi hanno fatto commuovere...un'estranea mi capisce e degli amici magari no...ti feriscono ridendo per un dolore che magari per loro non dovrebbe esserci...non posso raccontare a tutti di questa cosa...è un segreto che mi porto dentro...lo faccio per proteggerlo perchè nonostante tutto gli voglio bene e voglio vederlo sorridere e non stare in un letto quando c'è qualcosa che non va o perchè ha sonno...non voleva fare nulla,,gli avevo trovato un lavoro, ma non so se lo ha mai iniziato...a volte mi capitava di vederlo strano se uscivamo alle 9 del mattino e la sera invece era più interessato a me.....seguirò il tuo consiglio...mi hai aiutato tanto.grazie manu....

manuela 2009-04-11
21:29:27

Allora Vale..prima di tutto non dovrete porti il problema se riesce a tornare dopo averti detto quelle parole..a me diceva "non ti amo più" il lunedì e il mercoledì ritornava dicendo "ti amo ancora" e questo ogni 10 gg.quindi può dirti ogni cosa, ma ti assicuro che viene rimossa nel bisogno(non sentimento) ossessivo di trovare compagnia.Secondo te è possibile uscire con un'altra per dimenticare te,che oltretutto tieni a lui e non sei mai andata via?(anche il mio ex lo faceva:))Vale tutto ciò che ti dice è una bugia ma ti prego non giustificarlo perchè non è incapace di intendere e volere,cmq a tutto c'è un limite. e sinceramente non starei a preoccuparmi che dorma troppo o troppo poco,perchè questi pensieri lui su di te non li fa.Quando lasciano e ritornano, non considerano il tuo/nostro dolore e ti dico che non hanno rispetto di noi come donne. Vale occupati di te e ti prego taglia ogni contatto,ora ti sembrerà assurdo,che ti manchi l'aria senza lui,ma credimi te lo dico come una sorella,non ti manca lui ma l'abitudine alla sofferenza,l'abitudine a pensare ai suoi problemi per non far risorgere i tuoi.Guarda che è noioso non essere ossessionati da qualcuno che ci fa male,ma non è amore è dipendenza affettiva.Alla lunga vedrai che ringrazierai il cielo di averla fatta finire. Non essere neanche un'amica per lui,perchè anche l'amicizia richiede rispetto e lealtà e sarebbe lasciare una porta aperta.Perdonami ma ti auguro che lui non torni e che possa ritornare tu.ricordati di non permettere mai a nessuno di farti del male o mancare di rispetto e non lo giustificare o sperare che ritorni ripetendo nella tua mente le sue parole per capire come andrà a finire.A me è passato un pò di tempo,sai, per partito preso non conto più i mesi o i giorni,so solo che più tempo passa più sono felice di aver scelto me..riempio il mio tempo di energia,di cose ,a volte con un sorriso a volte no,ma i momenti brutti passano..mi metto a leggere o dipingere stringo i denti e vado avanti...merito l'amore e lui non può più convincermi del contrario e lo stesso devi fare tu Vale. Vale questo momento è importante per la tua vita,mente,corpo,cuore..ti prego affronta al realtà di un non amore,malattia o meno..non ti riguarda più.Forza..un bacio NON TI RIGUARDA PIU'

manuela 2009-04-11
21:38:35

P.S. questo che ti dirò è un pò forte ma te la butto lì, perchè voglio anche dirti che quella che sono ora è grazie ad un percorso di analisi che ho fatto su me stessa,per capirmi meglio..allora probabilmente la mattina erano strani perchè non potevamo essergli utili..la sera è sinonimo di intimità fisica (sesso:) e allora sì che lì potevamo servirgli...ma non sentirti usata perchè quando scopri che di fronte non hai chi credevi, l'importante è l'onestà dei tuoi sentimenti di lui non ci frega nulla.Un modo di affermarsi e scaricare le frustrazioni è anche questo.Vale spero di averti allarmata a dovere e aperto un pò gli occhi e con il tempo arriverò anche al cuore...:) FORZA DOMANI ANDRA' SEMPRE MEGLIO...

paperino	2009-04-11 23:00:25	Ancora qui a scrivere tutto il mio dolore per lei, per lei che mi ha lasciato...Non piango, non piango più ma la rabbia è sempre tanta, ha distrutto senza problemi la nostra famiglia e se la gode col suo nuovo compagno... Mendico un gesto, una parola d'amore per il mio cuore disperato. E' vero siamo soli ma da soli è dura, è davvero dura. Un abbraccio a tutti.
LILLA	2009-04-12 10:52:15	Quante persone nella stessa situazione...gia', ci sono anch'io. Cerco di essere positiva, di non pensarci, al contempo anche di non vedere la realta'. E cosi' mi sento come un'autalena: un giorno su, l'altro giu', prima forte e sicura, poi mi viene da piangere. La mia storia e' finita prima ancora di iniziare e siccome sono donna, ci ho ricamato sopra troppo, illudendomi che sarebbe andata bene, sebbene il mio sesto senso - purtroppo fortissimo - dicesse diversamente. Sono bastati un paio di incontri, che sommati insieme fanno forse 24 ore, per spezzarmi il cuore. Il telefono muto mi uccide, mi rendo conto di controllarlo ogni 10 minuti e mi odio per questo. Vorrei entrare nella sua testa e capire, vorrei vederlo per darci una possibilita', ma tutto dipende da lui. Nuovamente mi rendo conto delle differenze tra uomini e donne, di quanto abbia cercato tra le righe di sms, messaggi in codice che forse non c'erano. E' proprio da pazzi: guardo la punteggiatura e cerco segnali...Mi dispiace di stare male, perche' sono antipatica e irascibile con coloro che in questo momento fanno parte della mia vita. Spero passi presto. Vorrei volermi piu' bene. Grazie a tutti per cio' che scrivete, quando si sta male ogni parola e' di grande conforto...
Ans	2009-04-12 18:34:14	LILLA non è vero che c'è differenza tra uomini e donne in questo tipo di dolore. Per me sono passati quasi quattro mesi e faccio le stesse tue cose che fai tu ben sapendo che non arriverà mai più una telefonata o un sms e il pensiero corre sempre all'idea di Lei.
vale	2009-04-12 21:37:53	sai manu...quando ci sei dentro non sei mai obiettiva...sto imparando adesso ad esserlo...forse perché ancora sono giovane...non saprei...avevo la mamma sempre addosso...era contraria perché vedeva che piangevo e che non mi trattava come doveva...vedeva che da 7 mesi non ero più la stessa...ero con la testa in aria!più volte mi ha detto di lasciarlo e che avrei avuto solo sofferenze...lui l'ha vissuta la sua vita...io No...sono ancora giovane. anche io ho pensato più volte che volesse solo una cosa...anche perché voleva uscire con me solo la sera....sono felice che tu abbia trovato questa forza...non so più cosa provo...sono confusa! Non so se è amore, abitudine, o niente...lo so che magari non tornerà...mi ha lasciata perché era arrabbiato con me...perché dice che mi sono comportata male o forse perché grazie alla mia paura non gli davo quello che voleva...il suo cuore lo sa se mi ha mentito... Sono una persona leale e sincera...non devo più calcolarlo...lo affido a dio.notte manu...dormi bene....
	2009-04-12 21:55:14	manuela tanti anni fa ho chiesto aiuto a un gruppo di amici x togliermi un difetto o una malattia . loro ne sono usciti da anni superato, insomma tornate persone serene con i piedi x terra,x alcuni anni le ho frequentate e ascoltato la loro vita .i consigli ecc ecc bene mi sono ritrovato.nuovo e senza piu quella abitudine .quindi svuotato ,di una brutta e riempito con una nuova che ne ero ignaro di tutto anche culturalmente . un valore che a preso possesso del mio cuore . la fede . cosa centra tutto questo ?.e si che centra .x non ce guarigione migliore .come accettare .gli eventi x fortificarsi a sopportare il male ricevuto .e andare avanti continuare forti temperati per un amore vero . e non ce consiglio migliore dato da chi a sofferto povato sulla propria pelle .e superato .una simile esperienza .psicologi a pagamento psicofarmaci ecc .niente non esiste .solo chi a provato sulla propria pelle. leggervi x me e come leggere la bibbia .e sono sicuro che tanti ne traggono benefici .non ci lasciate mai dateci

il vostro sostegno sempre. grazie..a quanto riguarda me il mio peggio e che siamo ancora separati in casa quindi vedo e sento tutto e sopporto .io questo tetto non lo abbandono . lei mi ha tradito e innamorata .questi due non si rendono conto che ce d mezzo una bambina .e fuori di testa non e piu lei . si adorano .quindi e libera di adarsene . non posso farci niente.e allora guardo avanti .non mi arrendo io voglio vivere continuo .

Barbara	2009-04-12 22:28:27	Manuela, le tue parole e i tuoi pensieri sono davvero illuminanti anche per me. Ogni volta che leggo un tuo commento o un commento di Art, aggiungo un tassello alla comprensione della mia relazione. Ho fatto l'analisi di questa storia tante volte per poter avere una comprensione di che cosa sia successo a questo mio amore pazzesco che è perdurato per più di 4 anni. C'erano mille difficoltà ma trovavo sempre la forza per andare da lui che era per me come l'acqua nel deserto. E tutto proseguiva nella "nostra" normalità di coppia in attesa di trovare la legalità. Io, come ho già detto vivevo civilmente con il mio coniuge senza aver nessun tipo di rapporto, anche perchè la cosa più importante per lui era la nostra reciproca fedeltà. Lui mi diceva che viveva nella mia stessa situazione, dormiva in una cameretta, niente rapporti, e attendeva solo il momento giusto per progettare la nostra vita insieme. Poi, circa 3 mesi fa ormai, sono stata fatta seguire da un investigatore e la moglie(la mandante)il giorno dopo, lo ha buttato fuori di casa. Lui mi ha avvertito di quello che era successo ma l'ho sentito veramente preoccupato, mentre io ero abbastanza tranquilla in quanto non avevo niente da nascondere. La cosa mi è subito sembrata strana perchè avrebbe dovuto essere contento adesso potevamo essere liberi....Da lì mi sono fatta mille domande: se era tutto chiaro con la moglie perchè lei lo ha fatto seguire? Una donna che non ha rapporti con il marito da 4 anni, non si accorgerebbe prima che lui frequenta un'altra donna? Una moglie che vede il marito dormire in una camera da solo, non si chiede come mai? etc etc A me è crollato il mondo addosso! Lui era sicuro che ne io ne lei ci saremmo mai incrociate con le informazioni. Non so neanche più cosa pensare e mi fa schifo ricordare ogni volta che lo amavo pensando che fosse solo mio come io ero solo sua, invece che cosa sarà successo nella sua vita che io non saprò mai? Mio marito che lo ha capito subito mi ha rispettato nel suo dolore e mi ha tagliato fuori dalla sua vita. A me non importava finchè mi illudevo che la mia vita sarebbe cambiata da un momento all'altro. Infatti è stato così ma non nel modo in cui pensavo. Dopo soli 3 giorni dal fatto lui ha iniziato a trovare scuse per lasciarmi pur trovandosi fuori casa. Lo vedevo così indeciso e insicuro, (era già successo che mi aveva lasciato, 10 volte in tutto) che non mi è sembrato il caso di prendere una decisione seria in quel momento di sua confusione. Se fossi andata via di casa mi sarei trovata senza un tetto e senza figli. Così ha iniziato a darmi la colpa per averlo abbandonato. Ma io non l'ho fatto è stato lui che non mi ha dato ne il tempo e ne la fiducia per fare un passo così importante. Ho continuato a vederlo e ad amarlo nonostante avessi avuto gravi dubbi su tutta la nostra storia che stavo cominciando a rivedere sotto un' altra luce. Ho sofferto le pene dell'inferno, mi sembrava d impazzire, anzi sono impazzita, la mia mente non concepiva un distacco così imponente. Ormai credevo di aver trovato l'uomo che mi avrebbe reso felice, anche se già mi erano apparsi i suoi difetti e il suo carattere. Ancora ci sentiamo ma ogni volta è un dramma e una litigata. Nonostante ciò è troppo difficile per me decidere di non sentirlo più e quello che è peggio è che devo lasciare a lui anche questa ulteriore umiliazione. Buona Pasqua a tutti. PS_ ho lavorato tutto il giorno e sono ancora qui.
T.	2009-04-13 06:21:00	Ciao Barbara, mancavi da un paio di giorni e sentivo la tua mancanza. :-) Grazie anche a Emanuela, che come Barbara, ogni volta che scrive, mi fa rivivere un

pezzo della mia vita. Domani torno in Europa per un po'. Probabile che abbia problemi a connettermi. PS: creerò un nuovo email address anonimo così ci possiamo scrivere direttamente. T.

Barbara	2009-04-13 13:32:54	Ciao T., mi sei tanto mancata anche tu!!!! Sono stati dei giorni di grande fermento, io lavoro quando gli altri si divertono! E poi, mi rendo conto da sola che quando mi sento triste, divento ripetitiva ed evito di scrivere per non annoiare ulteriormente...Oggi sono sempre al lavoro, ci sono tanti ospiti. Comunque stò lentamente smettendo quanto meno di disperarmi, sono in uno stato di tristezza "standard". Vivo le giornate in mezzo alla gente e sono allegra e spensierata, filosofeggio sul mio futuro, mi consolo da sola...mi guardo allo specchio e mi dico:" andrà tutto bene" Anche perchè tutti i contatti e le relazioni di amicizia che ho mi ritengono, a loro dire una persona positiva e solare. Difatti io sono così, è questa persona che mi rende insicura con la pressione psicologica che mi fa e con le continue critiche nei miei confronti. Mi sono molto stufata. Due giorni fa mi ha cercato, per un consiglio di lavoro, una persona molto importante e prestigiosa, nemmeno ci potevo credere che questa persona cercasse proprio me e durante l'incontro mi ha fatto molti complimenti per la mia professionalità e competenza. Ero così felice e soddisfatta che mi stavo dimenticando delle mie pene. Alla fine dell'incontro mi ha chiamato lui e mi ha chiesto come fosse andata, ho risposto che era una persona interessante. Aggettivo che ha scaturito una tremenda scenata di gelosia e offese nei miei confronti perchè mancavo di sensibilità????!!!! Quindi ho cominciato a spiegare che intendevo dire "intelligente" etc. etc. ma niente mi ha buttato giù il telefono e poi mi ha urlato che non capisco le sottigliezze!!! Invece lui non capisce proprio niente! Non partecipa mai dei miei VERI problemi. Ma ci si può imbestialire per così poco??? Comunque....vorrei sapere che cosa ne pensate, anche se già lo so!!! Un bacione a T. e un abbraccio a tutti.
matteo	2009-04-13 13:55:30	Ciao a tutti! Come molti di voi sono alla ricerca di consigli per superare uno dei periodi più difficile della mia vita. A volte mi sento uno stupido a star male per motivi sentimentali con tutto quello che c'è fuori e gente che soffre per problemi più grandi. Ma alla fine non si può star meglio guardando chi sta peggio di te e sono arrivato alla conclusione che sia giusto assecondare e dar spazio alla propria sofferenza, viverla e non reprimerla. Mi ha lasciato dopo quasi 8 anni di relazione e di convivenza. Si è infatuato di un altro qualche mese fa, la cosa sembrava finita dopo pochi giorni di frequentazione e siamo andati avanti. Si sono rivisti dopo qualche tempo e c'è stata una ricaduta. Ho scoperto tutto per la seconda volta, lui non mi aveva detto nulla, e quando ho chiesto spiegazioni mi ha semplicemente detto che non mi amava più e che voleva vivere la storia con questo nuovo ragazzo e quindi mi lasciava. Sono passati 3 mesi, viviamo ancora insieme per motivi pratici e logistici. Non mi sento ancora in forma, ho passato giorni d'inferno. E' più di un mese che con l'altro non si vedono più ma le cose non cambiano. Lui è sempre con il pensiero all'altro, non si rassegna che tutto sia finito in poche settimane, mi dice che comunque non vuole tornare con me e che deve ricostruire se stesso. In casa non sembra cambiato poi molto, si trascorre tempo insieme, si vive una certa quotidianità, si fa sesso spesso ma non abbiamo più vita sociale in comune. Non so cosa fare, vederlo mi dà piacere e serenità ma quando realizzo che in fondo non faccio più parte della sua vita come prima ci sto molto male. Spero di avere consigli da qualcuno che ha vissuto più o meno la stessa situazione, anche se penso di essere l'unico a convivere ancora con l'ex. Grazie a tutti
manuela	2009-04-13	Ciao ragazzi..Barbara,T. e Francesco (credo che l'anonimo sia lui,riconosco le

	20:55:52	sue parole) io non faccio altro che usare la mia esperienza per cercare in qualche modo di esservi d'aiuto, come tante volte voi avete fatto con me. Io, l'unica cosa che ho imparato, è che tutto quello che ci crea dolore non è amore e, nonostante in questo momento senta forte la sensazione di non avere mai più un compagno che mi abbracci forte e mi tenga stretta al suo cuore (come non faceva mai neanche l'ex lui) non mi arrendo e anche da sola scelgo la serenità. in bocca al pupo a noi ragazzi..vi abbraccio forte..
manuela	2009-04-13 20:57:34	Invece di LUPO..mi sono resa conto di aver digitato PUPO..che strano.. i bimbi portano fortuna...)
manuela	2009-04-13 21:07:38	Ciao Lilla...non è questione di tempo il legarsi a qualcuno..ma posso dirti che dopo circa 6 incontri il mio ex lui andò via perchè era confuso...lo cercavo,controllavo,impazzivo...volevo IO, darci una possibilità..lui ci diede questa possibilità..NON L'AVESSI MAI FATTO...malattie,confusione,depressione,bugie,andate,ritorni,drammi....e sai come è finita? Con lui che mi ha detto "ma che ti aspettavi TU alla fine mi avevi costretto quasi a riprovarci..perchè se non mi avessi cercato per me sarebbe finita da tempo"....con queste parole finì..dopo poco ritornò per l'ennesima volta..e andò via dopo 3 gg..per fortuna solo al telefono perchè questa volta Manuela aveva capito il gioco...nessun amore per il quale combattere. Quindi STOP. un bacio e ricorda che le cose si desiderano in due...chi ti lascia aspettare non ha te nel cuore. Forza è possibile essere felici...
manuela	2009-04-13 21:22:54	VALE io non ti suggerisco di non calcolarlo più..con rabbia..ti suggerisco di affrontare la realtà di un uomo che non ti ama..ripeti spesso che ti ha lasciata perchè era arrabbiato con te che ti sei comportata male a SUA detta..allora,l'unico motivo per il quale qualcuno lascia qualcun'altro è perchè non lo ama PUNTO..questo è il mio punto di vista certo,ma per favore non aspettare chi non ha a cuore il tuo benessere,sei giovane con una vita di gioie davanti, ma credimi non arriveranno se sulle tue spalle avrai il cadavere di un amore a senso unico,scrolla le spalle, esci, fatti un regalo che significhi ricominciare..io mi sono regalata un anellino come simbolo dell'amore per me e cerca di vivere bene senza di lui..più avanti andrai con questa storia più sarà difficile uscirne a credimi a lui non interesserà nulla. A lui ci penserà lui stesso o Dio a te non deve riguardare perchè non è il tuo amore..ascolta tua madre, sei uscita dal suo corpo,hai il suo sangue..lei TI AMA e le mamme SENTONO quasi sempre ciò che ci rende infelici perchè ci portano ancora dentro di loro. Vale voglio assistere alla TUA rinascita..coccolati con piccole cose,un bagno profumato,una passeggiata con il sole,un rossetto nuovo e sorridi e quando sarà dura fermati siediti e pensa che quello che senti non è il dolore per aver perso l'amore..perchè ti stai preparando per VEDERE quello vero...TI abbraccio e sono vicina come sempre..FORZA
francesco	2009-04-13 22:12:46	liberta non e fare quello che voglio .ma libero dai pensieri.la pace. gioia.di vivere.quel tempo arriva .mi spetta di diritto.ma la parola amore non la voglio piu sentire dire .l amore non esce dalla bocca ,ma dal cuore . questi due anno un cuore di pietra .se la spassano,io sono stanco, e non no neanche piu la forza di odiarli ,anzi mi fanno pena.l amore e un dono che va trasmesso a tutti .capitooooooooo .basta bastaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa
Emanuela	2009-04-14 12:22:48	Buon giorno a tutti. Salgo anche io su questo treno per l'ennesima volta. Il giorno di Pasqua ha deciso che non vuole più vedermi ne sentirmi. dice che questa volta è finita sul serio. Sono sola. In questi 4 anni è successo diverse volte per cui gli amici che mi sono stati vicini e mi ricordavano che forse non era la persona giusta per me, è impossibile contattarli.. mi vergogno. mi sento una cretina. Ma è vero che da soli non si può.. per cui scusate il mio sfogo.. Molto interessante e molto reale il prontuario di Art e molto simili alla mia

tante storie che ho letto in questo blog. Rispetto alle altre volte, oggi soffro ma sono lucida... per quest'uomo ho lasciato mio marito e quello che ho passato fino a un anno e mezzo fa circa, tra psicologi e psichiatri per riprendermi dal crollo della mia vita e di quella dei miei due figli mi dà la forza per capire che in fondo oggi sto relativamente bene. Almeno di testa. Nonostante l'ennesimo stop. Storia travagliata, non c'è che dire .. veniamo entrambi da due relazioni che chiaramente non ci soddisfavano ed essendo molto simili abbiamo cominciato un rapporto quasi simbiotico dove abbiamo passato mesi di estrema felicità alternati a mesi di separazione dove l'uno cercava l'altro prima o poi e si ritornava insieme sempre più innamorati. I problemi vengono dal suo non accettare la presenza del mio ex nella mia vita.. Fortunatamente il mio ex marito è un padre esemplare e nella nostra separazione (dove lui ha sofferto molto) non abbiamo mai smesso di essere genitori.. per cui inizialmente ho messo a disposizione la casa dove lui può vedere quando e come vuole i bambini, può continuare a vederli crescere non togliendoli dal loro ambiente e portandoli avanti e indietro come succede nelle maggior parte delle volte nelle separazioni. Tutto questo a me è costato. Tanto. Ho sempre sofferto molto per ciò che avevo fatto a lui e ai bambini.. e vederlo spesso dentro casa mi metteva una grande agitazione.. Insomma c'è voluto molto tempo per accettare e metabolizzare il mio senso di colpa e far sì che le visite non fossero più momenti di panico per me. Le cose poi col tempo si sono un po' allentate, i bambini sono cresciuti e la situazione è andata stabilizzandosi. Con il mio ex ho esclusivamente rapporti da genitore.. anche se non nascondo che i primi anni abbiamo provato entrambi a ricostruire il rapporto con risultati negativi. L'altro in tutto questo tempo mi ha lasciata diverse volte proprio perchè non accetta questo tipo di situazione. Per questo ho fatto in modo che diminuissero col tempo le occasioni di incontro con il mio ex, (sentendomi chiaramente in colpa nei confronti dei bambini) fino ad arrivare ad oggi cioè all'altro ieri, quando non ho saputo oppormi a un pranzo di pasqua dove il mio ex ingenuamente probabilmente si è autoinvitato.. Non ce l'ho fatta a negarglielo.. Parallelamente la mia storia con l'altro andava avanti abbastanza bene, a parte alcune gelosie assurde da parte di entrambi, lo ammetto.. Solo che visto che sono passati 4 anni e io comincio a sentire il desiderio di poterlo vedere più spesso che una volta a settimana, e di farlo entrare in maniera più piena nella mia vita (facendogli conoscere i bimbi) .. Gliene ho parlato spesso ultimamente.. ero disposta a fare tutti i passi necessari...parlare col mio ex, con i bambini.. ma lui nicchiava e cambiava discorso dicendo c'è tempo. Insomma.: quando gli ho detto che x Pasqua sarei stata con la mia famiglia e ci sarebbe stato anche il mio ex marito è andato su tutte le furie dicendo che queste cose non dovrebbero più accadere. Ha ragione, dopo tutto questo tempo non dovrebbero più accadere..ma lui un'alternativa non me l'ha voluta dare e pur stando male perchè temevo una sua reazione ho pensato al bene dei bambini che avrebbero avuto modo di passare ancora una festa col loro papà. Ed ora eccomi qui, a piangere e disperarmi . Forse non ne vale la pena, visto che lui (che è libero) non mi ha mai dimostrato interesse a voler costruire qualcosa di serio con me e i bambini.. Ma questa consapevolezza non toglie il dolore che provo per dovermi separare di nuovo da lui. Nel dover ripensare alla mia vita senza lui. Sono una vigliacca, lo so, dovrei essere forte e pensare che prima di tutto sono una madre ... ma mi sento morire lo stesso... grazie per avermi ascoltata. Manu.

Nico

2009-04-14
12:34:41

Prima di tutto sei una madre, poi sei una madre e infine sei una madre: non te lo dimenticare mai, questo ti darà forza. Ci sono e ci saranno i momenti difficili in cui ti sentirai morire (non tanto per dire proprio morire, mancanza d'aria,

palpitazioni) ma si diraderanno e passeranno. E' vero che le notizie che ci scambiamo sulle nostre situazioni sono per forza di cose limitate e incomplete ma da quello che scrivi il suo comportamento mi sembra proprio fuori luogo: perché queste cose non dovrebbero accadere più? Il tuo ex marito non è sempre il padre dei tuoi figli? Fidati di me, se non riesce a capire questo, per quanto dolce ti possa sembrare il sup atteggiamento in altre situazioni per quanto infinito l'amore, non è una persona affidabile e non lo sarà mai: 4 anni sono più che sufficienti per prendere decisioni importanti (a meno che non si voglia giocare). Rifletti sul tuo dolore, sono sicuro che ne uscirai con qualche profondo insegnamento; sarai più forte e trasmetterai questa tua forza ai tuoi figli. E quando lui vedrà che sei così coraggiosa e determinata finalmente rifletterà a fondo e se è una persona con un'anima dentro ti sarà più vicino. Altrimenti ... non ne vale la pena. Con affetto

Nico	2009-04-14 12:42:08	A proposito ... sono tornato dalla vacanza ... Barbara dove sei? Per chi ha seguito questa piccola vicenda, racconto gli ultimi avvenimenti. Non l'ho chiamata per quasi una settimana: poi, mentre ero già all'estero, il giovedì di pasqua le ho inviato uno scarno messaggio di auguri. Mi ha risposto con un bel messaggio lungo (si sentiva che lo stava aspettando). Io non ho fatto più nessun passo. Domenica di Pasqua, al rientro, dopo l'atterraggio, accendo il cell e trovo un suo messaggio (come ai vecchi tempi). Ho risposto con un messaggio gentile ma breve. Stamattina è venuta di persona da me, ma ero (fortunatamente ?) occupato con altri colleghi. L'ho richiamata per cortesia, ma non le ho proposto di prendere un caffè nè lo ha fatto lei. Forse non avrei dovuto neanche richiamare. Credo di cominciare a pensarla di meno, forse sto entrando nella terza fase, quella delle dolci ricordanze, ma ogni tanto il ricordo di certi ultimi istanti di danno ancora dolore.
Emanuela	2009-04-14 12:48:46	Grazie Nico per le belle parole. E' vero, ieri che era Pasquetta e l'ho trascorsa con i miei figli ho già cominciato a realizzare quanto sia fortunata ad avere loro, perchè mi danno veramente la forza per non fermarmi, per andare avanti in un modo o nell'altro. E mi spronano a essere migliore, per loro.
Barbara	2009-04-14 19:34:00	NICO BEN TORNATO!!! Che piacere sapere che sei di nuovo qui!! Hai letto no? C'è ancora da lavorare nella mia mente...Ogni volta che mi trovo da sola, e sono molte le volte ormai, ho tutti i deja-vu dei momenti in cui mi sembrava di vivere nella felicità eterna. Mi aggrappavo a questa persona che credevo potesse diventare un compagno di vita. Quei bei momenti erano importanti per me, non tanto per il presente ma per il futuro. Perche' un giorno avrei potuto sfogare su di lui tutta la mia pulsante vitalità. Purtroppo però, facendo una giusta contabilità credo che le sofferenze che mi ha fatto passare superino di gran lunga gli attimi di serenità. Infatti, pensandoci bene, credo che quello che mi manca non sia proprio lui in quanto tale, ma è l'idea di "un" lui che mi abbracci e mi non mi faccia sentire sentimentalmente troppo sola. Anche perchè sto iniziando a stancarmi delle continue spiegazioni e giustificazioni che devo dargli per tutto. Ho deciso che ho bisogno di un uomo che le cose le capisca da solo, che si fidi di me e mi faccia sentire una persona valida dentro, non solo fuori. Ieri , per esempio, mi ha detto " lo sai cosa mi manca più di te? " lo ho risposto " la mia dolcezza?" e lui " NO le tue gambe" (????) Sebbene potesse sembrare un complimento, mi ha fatto tanto dispiacere....e mi ha fatto sentire svuotata di quello che invece è il mio valore di donna. Comunque sono 11 giorni che non lo vedo, lui (per il lavoro che fa) è impegnato in Abruzzo come soccorritore delle vittime del terremoto. Devo dire che con gli altri è bravissimo ad aiutare, con me no. In questi giorni di festa mi sento nauseata da tutto e da tutti, sto cambiando modo di pensare, di pensarmi...sto iniziando ad accettare che un periodo di solitudine non è poi

così negativo per me. Mi posso impegnare più sul lavoro che mi sta dando buoni risultati. Sobno tornata nel mio adorato Country House in mezzo alle colline ombre e solo la vista di questo stupendo panorama mi fa respirare. Certo quando torno a casa mi sento sempre triste, mi vengono in mente tante cose, la strada piena di curve mi fa riflettere molto, compreso il fatto che se al mondo c'era una persona in grado di dare tutto l'amore possibile ad un uomo, ero io. Invece mi ritrovo da sola per colpa del destino che ha messo nella mia strada la persona sbagliata e per colpa mia perchè mi sono fatta umiliare fino alla fine senza mai volermi bene. PS_ sono tanto felice che ci sei Nico.

il mio dolore più bello	2009-04-14 22:20:33	Riattracco in questo porto anche io. Dopo qualche mese di lunga navigazione, in mari piuttosto lontani, e vasti, e profondi. Forse, nella folla, riconoscerò qualche voce già nota. Saluto tutti con molto affetto. E con particolare piacere riabbraccio Art (ho visionato i filmati del cammino di Santiago... veramente una esperienza mirabile, compiuta peraltro da un mio carissimo amico, guarda caso, nelle stessa estate...). Torno. Ma stavolta senza dolore e, per conseguenza, senza rancore. Racconterò qualcosa dell'accaduto, probabilmente. Ma fin d'ora dico a tutti: quel che è destinato a finire, ha motivo di finire. Ed è un gran bene. Un bene che il tempo maturerà in pura cosapevolezza, e colorerà di pace e serenità. Che nessuno disperi. Proprio nessuno. Stefano
Barbara	2009-04-14 22:26:57	Per Manuela. Purtroppo l'egoismo è una orribile prerogativa di quegli uomini che hanno bisogno di sentirsi sempre al centro dell'attenzione, sono gelosi anche dei nostri figli. La persona che descrivi è per molti aspetti simile a quella per cui sto soffrendo. Per lui ho distrutto quello che di buono avevo costruito nella vita, il rapporto con mio marito che come il tuo è un ottimo padre ed era, adesso lo so, un buon compagno. Mancava un pò di vivacità e mi sono lasciata trasportare dalla passione che però si è rivelata un fallimento, potendo tornare indietro non lo rifarei. Anche se nella vita non c'è niente di sicuro e come testimoniano le tante persone che scrivono su questo blog, le occasioni per perdersi sono sempre dietro l'angolo, e come le farfalle siamo attirati dal fuoco che poi ci brucia. L'unica cosa che non ho accettato era prendere una decisione avventata e di questo, ora, ne sono felice. Le cose serie devono essere decise e discusse molto chiaramente senza lasciare niente al caso. Ho sofferto e mi sembrava di essermi sacrificata per il bene dei miei figli. Ma leggendo e ricevendo commenti da Art, da Nico e da Mariluca, tutti uomini con una logica disarmante, ho capito che se lui mi avesse amato sul "SERIO" non avrebbe posto alcuna condizione e avrebbe fatto del tutto per iniziare la nostra vita insieme. Ho dovuto passare la maggior parte del mio tempo a spiegare, a cercare di fargli capire che saremmo stati bene insieme e che avremmo superato il problema figli con la dovuta cautela e rispetto. Ora mi chiedo ma perchè ho dovuto spiegare e giustificarmi continuamente? Forzare per una decisione. Quando si vuole fortemente una cosa non abbiamo bisogno di essere convinti da qualcun altro. Contro l'egoismo non ci sono armi, non ci sono parole o discorsi che facciano cambiare idea. Siamo noi a doverci arrendere e forse dovevamo farlo molto prima. Prima che l'egoista che si è impossessato anche della nostra capacità di reagire facesse in modo di ottenere tutto da noi dando molto poco in cambio. Leggendo la tua storia ho rivissuto gli stessi incubi: anche io non sono andata in vacanza con i miei figli per 4 anni per non farlo ingelosire, e i miei figli erano molto piccoli, ma lui invece se doveva andare con la famiglia lo faceva perchè io potevo COMPRENDERE. Esistono gli uomini che disposti a prendersi cura delle donne che amano e che non le lasciano nella disperazione. Di questo ne sono sicura, la storia di mia madre ne è un esempio, ed è per questo che ho deciso che sto

		meglio sola che con uno che non può/vuole darmi la sicurezza che cerco.
art	2009-04-14 22:56:47	stefano: il mio dolore più bello le tue parole sono sempre luci tra le più vive che illuminano questo spazio ben tornato amico :)
Alex	2009-04-15 07:51:45	Buongiorno a tutti.... In questi giorni ho avuto un'ansia pazzesca, un dolore più forte, piango come non ho mai fatto in vita mia e nei momenti più impensati, no... non sono sbalzi ormonali, è la consapevolezza del vuoto che sento, mi manca lui, la nostra vita insieme, le piccole cose, gli sguardi, tutto.... Mi darei tanti pugni in testa per "cambiare rotta", per smetterla con questi pensieri ma è più forte di me, non riesco a fare nulla, non sopporto la mia casa dove non riesco a stare più del necessario..., non sto bene in nessun luogo... Pensate di iniziare la giornata così, con questo stato d'animo, so che sono cose comuni anche a voi cari amici ma è bruttissimo. Oggi è una bella giornata, osservavo mentre mi recavo al lavoro, ma neanche il sole che amo tantissimo mi sorride più...non ci sono più i colori, è come la vita avesse perso di significato, tutto svuotato, spento. Ho avuto fasi "migliori" ma adesso mi sembra di essere sprofondata di nuovo nell'abisso, forse perchè si avvicina la data della separazione (ma di fatto già lo siamo, cosa cambia per delle scartoffie?), forse perchè so che neanche lui sta bene...non lo so... Altre volte ho cercato io di dare coraggio ma adesso lo chiedo a voi, cosa fare?...come?...mi sembra di impazzire!
Emanuela	2009-04-15 10:06:21	Ciao barbara.. è incredibile come le situazioni vengano vissute in una maniera così simile.. Leggo la tua storia e sento parlare di me. Credo che anche tu abbia la percezione, la consapevolezza che l'errore più grande è stato il nostro, ed è stato quello di permettere ad una persona incapace di amare di sconvolgerci la vita. Io l'ho sempre saputo che quest'uomo era tendenzialmente un egoista, uno di quelli che ama principalmente se stesso e le cose che fa. Io probabilmente sono stata un'appendice carina del suo ego, la bella donna da conquistare e utilizzare per accrescere le sue sicurezze e la sua vanità. Ma nonostante questo l'ho amato con tutta me stessa. Ho voluto chiudere gli occhi. Ho fatto sì che i suoi piccoli gesti diventassero i miei banchetti d'amore; Non c'è nulla da fare. Mi auguro solo che questa volta la mia testolina tra le nuvole impari la lezione. In bocca al lupo..
Barbara	2009-04-15 10:17:59	Cara Alex, provo un grande dispiacere nel sentirti così, tra le tue parole leggo le sensazioni che provi perchè sono le stesse che sento dentro di me. Certi stati d'animo si possono comprendere solo se ,purtroppo se ne ha esperienza diretta. Quando, per tanto tempo, nonostante le difficoltà, ci si è pensati insieme ad una persona che poi se ne va e non ci fa più essere parte della sua vita, arriva impietoso il vuoto. Quando si rompe il nostro cuore non c'è proprio niente che lo possa aggiustare. Però esiste una sensazione in grado di farci volare quando abbiamo bisogno di ali, in grado di far tornare le scintille nei nostri occhi, quando nessun altro crede in noi ed è che siamo NOI a dover credere in noi stessi e al fatto che da qualche parte abbiamo la forza per combattere la tendenza ad abbatteci. In mezzo ai tanti dubbi, alla confusione mentale ai ripensamenti e alla rabbia, all'odio e allo sconforto, tiriamo fuori i nostri mezzi per non lasciarci prendere ancora da questa bestia insaziabile che ci sta portando via la nostra personalità. Crediamo in noi e diamoci fiducia, perchè noi valiamo!!!!
Barbara	2009-04-15 11:06:29	Ciao Emanuela, stessa identica situazione, incredibile davvero!!! Anche io per lui ero la bella, affascinante e colta donna che nessuno poteva avere se non lui. Ed era così. Perchè IO l'ho permesso e la "colpa" è solo mia. Anche io, come te, sentivo e capivo che quest'uomo avesse diversi e importanti difetti caratteriali ma credevo, errore comune a noi donne, che non avrebbe mai potuto fare a meno del mio immenso amore, e che sarebbe cambiato vedendo

il mio esempio di persona sincera, leale e fedele. Io parlavo, raccontavo dei miei problemi, della mia vita, di tutte le cose che facevo...lui mai una parola sulla sua vita. Pensavo che fosse riservato invece adesso so che non voleva farmi entrare nelle sue cose private. Anche se lui mi giura che non mi ha mai tradito, non ci credo più. Ho passato dei momenti terribili per i miei sensi di colpa, sentivo e sento di essermi rovinata da sola ma ho capito che le cose succedono, la vita è dinamica e c'è sempre un motivo se accettiamo di buttarci ad occhi chiusi in alcune situazioni. Siamo esseri umani. Avevamo bisogno di quell'amore e lo abbiamo preso, con il cuore pieno di speranza. Ho sempre avuto, fin da piccola la tendenza a considerare la mia esistenza sempre in funzione di un uomo da amare e che si prendesse cura di me. Ma se pensiamo di esistere solo in funzione di qualcun altro incorreremo sicuramente nella delusione. Adesso sto recuperando la mia voglia di vivere a prescindere e ho la speranza che se ricomincio a fare il mio meglio otterrò buoni risultati nella mia vita, che non deve essere necessariamente vissuta all'ombra di un uomo. Ci sono io, Barbara con la mia personalità, con le mie conoscenze, la mia solarità e la mia unicità, la mia forza intellettuale oltre che fisica. Mi sto ritrovando, forse per la prima volta posso ammettere di piacermi e non mi cambierei con nessun'altra. Ho sbagliato, combatterò e pagherò, poi ricomincerò e valuterò. Non ho tempo per l'odio e per il rimorso, ho già sofferto abbastanza, credevo che l'unica soluzione per me fosse quella di scomparire da questo mondo. Ora mi oppongo, invece a tutto ciò che può distruggermi e non voglio cadere nel baratro, la vita è piena di risorse e sono sicura che i miei occhi sorridenti, prima o poi incontreranno lo sguardo della persona giusta. Questo è quello che auguro anche a te, da quello che scrivi, sento che sei speciale e piacevole, scrivi molto bene, ironica, precisa, e piena di sentimento...Non hai per niente la testa tra le nuvole, sei solo una donna innamorata, proprio come me. Un abbraccio

2009-04-15
11:10:00

Sono di nuovo triste...nonostante mi siate stati vicini e abbia capito che non è una persona che mi può rendere felice...non ho ricevuto nemmeno i suoi auguri di pasqua...credo che non gli importi nulla di me...stamattina mi sono svegliata con un peso dentro e voi potete capirmi...mi manca e questa è la verità!è l'uomo che ha distrutto i miei sogni ,la mia vita...ha spento il mio sorriso...un uomo che non ha avuto tenerezza per una ragazza più giovane di lui...la sua depressione è come un peso per me ...il mio cuore non sorride più...penso a lui e mi viene da piangere..è da più di un mese che non so niente...giorni che sto meglio e mi convinco di non provare nulla e altri che vorrei poter tornare da lui...mi sento chiusa e odio tutto.. i ragazzi e non voglio che nessuno si avvicini a me... Ho paura tanta paura...

Nico

2009-04-15
11:23:45

(in particolare per Alex) Ieri ho avuto la mia quarta e ultima seduta psicologica. Riassunto: ho parlato quasi sempre io; ho raccontato le cose che più o meno ho scritto in questo blog: la storia, il sentimento, la gioia, il dolore. Ho ricevuto veramente pochi messaggi di ritorno ma qualcuno è utile. 1) Tutto quello che abbiamo provato NON dipende dall'altra persona 2) L'energia positiva possiamo tirarla fuori di nuovo con un altro amore o con altri interessi. 3) Chi è abbandonato si rafforza, chi abbandona invece (magra consolazione) impara poco da questa esperienza e in futuro, quando capirà che l'abbandonato non ha più bisogno di lui, avrà difficoltà a gestire i suoi sentimenti. Semplice a dirsi no? Lo so che sforzarsi di convincersene è un'altra cosa. Ma il primo punto soprattutto è importante. Detto in altre parole, l'abbandonato è quasi destinato a essere abbandonato (scusate il gioco di parole), perché, quando trova il modo di esprimere la propria ricchezza interiore, essa è talmente grande che deve stravolgere tutta l'esistenza e riscrivere tutto il passato. Ma

non è l'altra persona che è speciale. Magari è speciale la situazione in cui ci siamo innamorati o il nostro stato d'animo quando abbiamo incosciamamente deciso di abbandonarci. Quindi bisogna lasciare tempo al tempo, non avere fretta, non cercare subito un altro amore, lasciare che sia l'amore a trovarci se proprio non possiamo vivere senza (e credo proprio che in questo blog arrivino solo persone così). L'orripilante libro "trattato sui postumi dell'amore" di tale Juan Bas (libro che per la volgarità che sconfinava a tratti e senza motivo nella pornografia sconsiglio a tutti) riporta in prefazione questa frase di Borges: "Felici gli amati e gli amanti e coloro che possono fare a meno dell'amore." ... ed è proprio così.

Nico 2009-04-15 11:29:11 Anonima ... magari se scrivi il tuo nome (alex?) riesco a recuperare un po' la tua storia. Comunque certe mattine è così ed è bruttissimo lo so bene. Cerca di pensare ad altro. Scrivi qualcosa di te ancora, cosa fai? Che fai per (o faresti) per distrarti? Hai amici con cui parlare?

vale 2009-04-15 12:07:18 Ecco il commento che è stato inviato: Sono di nuovo triste...nonostante mi siate stati vicini e abbia capito che non è una persona che mi può rendere felice...non ho ricevuto nemmeno i suoi auguri di pasqua...credo che non gli importi nulla di me...stamattina mi sono svegliata con un peso dentro e voi potete capirmi...mi manca e questa è la verità!è l'uomo che ha distrutto i miei sogni ,la mia vita...ha spento il mio sorriso...un uomo che non ha avuto tenerezza per una ragazza più giovane di lui...la sua depressione è come un peso per me ...il mio cuore non sorride più...penso a lui e mi viene da piangere..è da più di un mese che non so niente...giorni che sto meglio e mi convinco di non provare nulla e altri che vorrei poter tornare da lui...mi sento chiusa e odio tutto.. i ragazzi e non voglio che nessuno si avvicini a me... Ho paura tanta paura...

Nico 2009-04-15 12:45:28 Barbara, aspettavo il tuo messaggio ed era tra i "commenti precedenti" e non me ne ero accorto ! E' davvero bello ritrovarti! La mia vacanza tutto sommato è stata positiva: ho pensato a lei non tanto spesso e quando lo facevo era un pensiero indiretto che nasceva perché ad esempio vedevo una ragazza del gruppo stare sempre con il cellulare in mano a spedire e ricevere messaggi, proprio come facevo io. Questa stessa ragazza, durante un viaggio di trasferimento, si è addormentata seduta appoggiandosi a me e quando l'ho svegliata ha detto che stava sognando. Le ho detto che quando il sogno è bello si prova a riaddormentarsi per continuare ma purtroppo è svanito per sempre e che questo accade anche nella vita reale quando un sogno bello finisce è difficile riprenderlo. E lei sai cosa mi ha risposto ? "Basta cominciarne uno diverso!" Sono rimasto impressionato dalla saggezza di una donna di 24 anni: io che ne avrei quasi il doppio ci sto mettendo tempo e fatica a convincermi di questa semplice verità. Sto pensando sempre con maggiore convinzione che se lei tornasse adesso da me all'inizio, certo, sarei felicissimo ma poi ... riuscirei a fidarmi di lei ancora? Riuscirei a lasciarla andare completamente ad affidare a lei tutto il mio essere? Non credo purtroppo e forse non sarebbe neanche così bello come è stato prima. Tanto per cambiare qualcosa ho eliminato il mio indirizzo di posta "innamoratosenzasperanza" perché la speranza di ritrovare l'energia c'è l'ho ancora. A proposito quello nuovo ora è n1co@live.it. Spero che anche tu sia riuscita a crearti una speciale casella di posta: magari un giorno, quando saremo più tranquilli, riusciremo a ridere un po' di noi sorseggiando un aperitivo al centro di roma ... P.S. Non lo dico tanto per farmi bello o per denigrare il tuo ex ma se la mia ex mi chiedesse cosa mi manca di lei e non volessi dire "mi manca tutto di te", direi "mi mancano i tuoi occhi, i nostri sguardi prolungati con i quali riuscivamo ad abbracciarci da lontano anche in mezzo alla gente" Ti voglio bene

Nico	2009-04-15 13:01:08	Vale, lasciati andare al pianto, trovare momenti adatti per farlo è quasi impossibile: viene all'improvviso proprio quando sei in mezzo agli altri. Di certo gli importa ancora di te ... ma per te è meglio, MOLTO meglio, pensare il contrario. Questi sono i momenti peggiori quando non ricevi per un po' alcun segnale, nè telefonate nè messaggi, ma basta resistere al dolore e dopo si capisce che se ne può fare a meno ... Un abbraccio forte
Alex	2009-04-15 13:55:22	Ciao Nico, no, l'Anonimo/a non sono io, sto cominciando a pensare che servirebbero anche a me delle sedute psicologiche, ma preferisco parlare con voi, è vero che quello che proviamo NON dipende dall'altra persona, siamo noi a idealizzarla, magari non è neanche così speciale, ma è tutto l'Amore che abbiamo dentro, represso che ci fa stare così... E se posso chiederti, da quanto tempo...? Quanto al Chiodo schiaccia chiodo, non so, potrebbe servire (nella disperazione) ma si rischia di far del male a qualcun altro e questo non sarebbe giusto, io poi ultimamente non penso di attirare nessuno, l'altro giorno specchiandomi in una vetrina mi sono vista triste con gli angoli della bocca all'ingiù, chi vorrebbe una persona così? Grazie anche a te Barbara per la tua saggezza e comprensione, è vero, sto combattendo contro una bestia insaziabile, spero non mi divori....
manuela	2009-04-15 14:54:44	No Vale ora mi arrabbio..lui non ha distrutto nulla..TU lo stai facendo.Sì, lui a te non pensa..almeno ora,che non ne ha bisogno. Vuoi suscitare in un uomo tenerezza? Tu devi ambire all'amore,rispetto,complicità,lealtà,PRESENZA....cose che non hai da questo uomo.Stai combattendo una battaglia su di un campo da guerra VUOTO..ci sei tu e tu..lui non ti soccorrerà.La depressione è la sua..e lui NON VUOLE te accanto.Scusami la durezza ma è necessaria, non riesco a leggere le tue parole di dolore per qualcosa che non ti renderà felice MAI. ascolta questa, ieri mi chiama la nuova ragazza del mio ex..dice di rivolere delle cose che lui mi aveva regalato e mentre parlavo con lei tranquillamente, sentivo urlare lui che diceva "dille che non mi cercasse più" Cosa che non ho mai fatto..e lui era quello che 10 gg fà voleva il mio perdono e un figlio, mentre a conti fatti vedeva già la nuova fidanzata..Che dovrei fare stare in un letto a piangere l'amore perduto? Primo..non è amore questo, secondo..ma chi lo rivuole uno sleale così...che mi tratta male solo perchè ormai ha trovato compagnia..e poi sapete l'ironia? la nuova è un'infermiera..ha raggiunto il suo scopo e gli auguro tanta felicità e ho già preparato i pacchetti..spero che a Giovanna(la nuova) non accada ciò che è accaduto a me con lui...magari lo cura meglio :) non mi arrendo..e soffrire per uno così non mi va proprio...la vita è una ed è pure breve :) forza Vale reagisci , è possibile reagire solo quando non vedrai più lui come causa dei tuoi mali e delle tue gioie. baci
Nico	2009-04-15 15:45:27	Alex mi chiedi da quanto tempo ho dentro sentimenti repressi? Rispondo con una certa difficoltà perché ... mi sono innamorato solo due volte. La prima avevo 17 anni ed è durata per quasi cinque anni tra abbandoni e riprese ma è stato un grande amore. Poi ho solo pensato di essere innamorato, fingevo con me stesso: anche con fidanzamenti "ufficiali". Poi mi sono sposato e qui ho ingannato me stesso ... era come se avessi mi bastasse avere una donna al mio fianco, bella intelligente, e pensavo che in fondo i sentimentalismi si addicessero agli adolescenti ma in realtà avevo ancora fame di amore, di sentimento, di passione, di affetto ... e mia moglie non era e non è in grado di darmene. Infine è arrivata lei e quello che avevo represso per quasi vent'anni è venuto fuori perché finalmente avevo trovato qualcuno che pensava a me, che era interessato a capire quello che mi passava per la testa, che anticipava i miei sentimenti e me li svelava, quasi che mi conoscesse meglio di me: ma in fondo ciò è quello che riescono a fare tutte le persone generose, tutte le

persone per cui l'amore sentimentale, quello verso il prossimo, verso la vita sono le cose più importanti. Anche lei aveva bisogno di qualcuno che la capisse ... ma non aveva passato, come me, venti anni di insulsa quotidianità. E' per questo che quando ha deciso che era il momento di mettere in pratica quello che c'eravamo detti fin dall'inizio, che doveva essere un bel regalo reciproco ma che non doveva mettere in pericolo il rapporto con i figli, per lei forse è stato più facile staccarsi e, invece, per me molto doloroso. Ma ho vissuto momenti indimenticabili, mi sono completamente abbandonato a lei e la ho accolta, completamente abbandonata a me. Spero di riuscire a vivere ancora momenti simili con un'altra donna, anche se adesso ho ancora il cuore occupato da lei.

Emanuela 2009-04-16
09:35:25

Eccomi qui, di fronte ad una tazza di cappuccino e ad una brutta ansia mattutina. Giorno 4. I primi due passati a piangere (in effetti c'è stato anche un giorno zero, dove mi sono altrettanto disperata). Ieri invece giornata vuota di emozioni, nonostante lo abbia incontrato inevitabilmente al lavoro. Lo so che non è una vittoria né un segno di ripresa..troppo presto. E infatti lo dimostra l'agitazione classica del risveglio. Comunque.. Ne sto parlando, con voi, con alcuni amici, con me stessa. Razionalizzazione. Serve a poco, se tutta quella ragione non si riesce ad applicare all'anima. Però fa passare il tempo e magari qualcosa filtra piano piano ad accrescere quella nuova (vecchia) me che deve prendere di nuovo forma dal cumulo di macerie. E' veramente troppo presto però per lavorarci sopra e dice bene Art che bisogna attraversare la fase dello stallo dove tutto e niente è ancora possibile, viste soprattutto le varie volte che questa situazione si è verificata e si è tornati di nuovo sui propri passi per ricominciare, malconci ma fiduciosi di poter tornare insieme come se nulla fosse successo. Parallela ma molto sotteranea la consapevolezza di tante cose che sono scomparse di me in questi anni, di tante cose belle di me, che sono state messe da parte nello sforzo di corrispondere a quella metà che mi è stata richiesta.. riuscire a recuperare quei tratti, recuperare quella natura, che è solo una parte di quello che sono diventata con gli anni, ma sono pur sempre io, sento che mi aiuterebbe. Ma anche per questo sento che è presto. Sono stanca, anzi, senza energie. Leggo le vostre storie.. ammiro molto la forza che hanno avuto Nico e il suo amore nel voler preservare il bene dei figli. Io non ho avuto quella forza, quella grande generosità. Penso che questo debba dare una grande forza e sicuramente ripagherà chi ha vissuto questa bellissima storia e l'ha vista finire della consapevolezza di aver comunque dato un senso a ciò che si è fatto. Io non posso dire di aver potuto dare un senso. Ho solo giustificazioni delle quali nemmeno io sono molto convinta della validità. So solo che non riesco a fingere nulla. Ma anche questa caratteristica non bisogna scambiarla per onestà a mio avviso, perchè anche nel fingere ci può essere tanta generosità per gli altri che trasforma ciò che può sembrare un difetto nel più prezioso dei regali. Io e Barbara abbiamo vissuto storie molto simili e sicuramente molto simili lo siamo noi, nel modo di essere e di concepire la vita. Anche per me la vita è stata sempre vissuta in funzione di un uomo da avere vicino, e la felicità e la completezza l'ho avvertita sempre nei momenti belli delle mie storie. Questo non è bello, lo so. Mette in luce quanto poco amiamo noi stesse. Però vedo Barbara proiettata su quel bel cammino verso la stima di se stessi e l'autonomia che tante volte avrei voluto intraprendere anche io e senza la realizzazione del quale, lo so, non si possono costruire rapporti maturi. Penso veramente che stare qui, scrivere, raccontare, sia un modo per aiutarci a sentirci meno soli in questa situazione dove tutto perde il suo vero significato, dove ogni cosa ci sembra svuotata. Quindi consiglio veramente a chi sta male

		in questo momento di continuare ad affacciarsi in questa finestra senza temere di essere deriso, di sembrare stupido o banale (cosa che sento io di me per prima) . Tenere salda la rotta come ci ha suggerito Art e cercare aiuto qui... e nel caso ciò non possa bastare, da un terapeuta. Un bacio a tutti... Emanuela.
Emanuela	2009-04-16 09:41:15	Grazie Barbara.
Nico	2009-04-16 10:25:16	Emanuela, cominciamo dal fondo. Dalla mia esperienza posso dire che il terapeuta è quasi inutile: è molto meglio scriversi tra persone che condividono esperienze simili e stesso dolore. Ci sono giorni più e giorni meno, ci sono giorni in cui ti sembra che star riemergendo e giorni in cui ti sembra che tutto ritorni come prima, grigio e triste. Ma è vero, credimi, il tempo lentamente fa vincere i giorni "più". Il distacco totale è il sistema migliore ed è quello che sto cercando di adottare io: ma è difficile, sia perché all'inizio (ma solo all'inizio) è più doloroso, sia perché talvolta la "situazione" ti impedisce di portarlo avanti integralmente: per esempio io, come te, sono esposto a incontrarla in ufficio, per i corridoi. Pensa che tra qualche giorno lei sarà trasferita a pochi metri da me! Pensa a quante volte la incontrerò alla pausa caffè con un altro, a quante volte la incontrerò a pranzo. Pensa a quello che immaginerò su quello che farà uscendo dall'ufficio e a quante volte lo confronterò con quello che facevamo insieme. Eppure resisto, resisto e se lei stessa mi chiede come sto (e talvolta accade) rispondo che sto bene e sorrido. Sii forte
daniele	2009-04-16 18:18:18	ciao a tutti, un particolare saluto e tanta riconoscenza ad art che in un periodo molto buio della mia vita ha saputo trovare le parole giuste ed aiutarmi. Ho scritto la mia storia ad art (in privato) perchè sono una persona molto timida e per paura, quasi, di essere giudicato. Art mi ha risposto e come dicevo prima mi ha saputo donare un sacchetto d'aria in un momento difficile. vi leggo sempre, ormai da 3 mesi. apprezzo soprattutto la vostra voglia di consigliarvi e regalare consigli solo per il piacere di "far piacere" a qualcuno in difficoltà. qualcuno ha scritto e chiesto se ci fosse almeno una storia a lieto fine. cosa dire, io sono nella fase di ricostruzione, certo siamo entrambi cauti, ma sembra che se poi c'è amore, rispetto e comprensione reciproco qualcosa di buono può arrivare. il mio tempo ora è molto più veloce, le giornate trascorrono con semplicità e distensione. mi ricordo che prima il tempo era fermo, non trascorrevano mai, che tutti i sensi erano costantemente a 1000 e che percepivo il minimo cambiamento anche quello dell'aria. se posso permettermi di dare un piccolo contributo direi semplicemente che le storie non sono tutte uguali, ognuna lascia un segno sul proprio cuore che spesso devia il nostro cammino e a volte cambia radicalmente la nostra vita. a volte invidio quelle persone che non si pongono nessun problema e che forse vivono con molta leggerezza e superficialità (ma poi mi chiedo se hanno conosciuto l'amore vero, quello che ti fa venire gli attacchi di panico, quello che ti fa tremare le gambe e quello che ti toglie il sonno), concordo pienamente con nico, (premesse che vi leggo anche per imparare dalle vostre esperienze), mi sono innamorato 3 volte, la terza è per mia fortuna ancora in corso, speriamo bene, ci si innamora a volte perchè ci sono delle circostanze interne (al nostro cuore) ed esterne (atmosfera, situazioni particolari) ma poi noi e il nostro partner siamo in continuo cambiamento, diciamo 1 cm a settimana....e poi tra 5 anni senza accorgercene ci ritroviamo su due mondi differenti. così iniziamo il recupero,,...a volte disperato altre volte solo perchè l'abitudine e il bisogno di avere un partner ci condanna. ma a volte lo facciamo anche perchè maturiamo e impariamo dai nostri errori. la vita di coppia è estremamente complicata. cerchiamo la serenità di rapporto, ma poi ci lamentiamo che questo non ha più le bollicine. ragazzi chi ha ricetta magica sono disposto a pagarla a peso

d'oro. ciao a tutti e spero, per tanti di voi, che dopo la tempesta ci sia un po' di serenità. scusate l'intrusione, ma mi sentivo di scrivere.

vale	2009-04-16 19:31:08	Manu, io ci sto provando , ma è dura...non voglio che provi tenerezza, ma avrei voluto che mi avesse lasciato dandomi una motivazione non con il silenzio ...lasciandomi nel dubbio...io sono innamorata di lui...e mie giornate trascorrono lentamente da quando se ne è andato...quando passerai il dolore che ho dentro...ho paura a volte di averlo frainteso...che magari non è vero che è duro...forse è la depressione, la paura di essere lasciato ancora...mi dà colpe assurde, ma lui in questo momento di certo non sta pensando a me..io vorrei solo provare indifferenza per lui...ho paura di farmi del mal e di non riuscire più a risalire...ho letto del tuo ex..ma si può essere così folli da dire certe cose??non è mai andato dallo psico?dieci giorni prima vuole te e poi va via???ho evitato di scrivere altre cose perchè non vorrei che si capisse chi è...ho tanto bisogno di sfogarmi...ti ammiro per la forza che hai...a volte vorrei cercarlo, ma so che se non rispondesse alle mie tel o sms ricadrei nel tunnel e dovrei ripartire da zero....magari adesso che non mi sente sa che mi ha persa e se vuole ritornerà...
vale	2009-04-16 19:37:00	Nico grazie per il tuo consiglio...la person che amo è depressa e non credo sia facile che possa andare bene...ho letto qualche tuo commento...neanche tu stai passando periodi belli...mi dispiace perchè so quello che si prova...una fitta dentro che non puoi alleviare con una medicina...dobbiamo aspettare che passi...ma non è semplice...a volte anche un profumo ti riporta a pensare a quella persona...è dura...quando capita soffriamo allo stesso modo...sia piccoli che grandi...un bacio
Alex	2009-04-17 08:43:34	Caro Daniele, ho letto con piacere le tue parole, cercavo qualcuno che potesse dare la speranza che qualcosa di positivo possa succedere, che si possa talvolta recuperare pezzi importanti della propria vita, certo la paura di soffrire ancora è forte ma come dici tu se c'è amore e comprensione reciproca si può tentare. La ricetta magica purtroppo non esiste, quello che lega due persone è una strana alchimia. Grazie per aver condiviso con noi i tuoi pensieri, ogni contributo è importante, io ho trovato tanta comprensione in tutti quelli che scrivono in questo blog, parole che fanno riflettere, o semplicemente alleviano il "peso" del cuore, dei pensieri che si agitano dentro. Ti auguro tutto il bene possibile, un abbraccio
francesco	2009-04-17 13:11:42	ciao manuela devi darmi un consiglio .conosci bene la mia situazione .e due anni che vado avanti in queste condizioni / separato in casa /ma mantengo sempre il mio dovere di padre sono un uomo con dei valori che non voglio perdere.ma adesso mi manca la compagnia di una donna.me ne frego del sesso. o voglia di ricevere e dare .molto di piu . e qualche giorno che ho dei pensieri d affetto verso un'altra donna . simpaticissima , di cuore , e matta come me, ma vedi questa donna e stata lasciata dal marito 2 anni fa .ancora adesso va dallo psicologo,a sofferto sai , mi ha telefonato una volta . mi chiedo come sto e dato alcuni consigli poi sabato e venuta a trovarmi .a parlato un po con la sua amica / quella li / poi e venuta da me ero solo in una stanza a leggere un libro ,mi ha dato coraggio e ci siamo stretti 2 volte in un forte abbraccio .ma lei ha un figlio grande autosufficiente .e libera di svagarsi ,con gite amici e danze popolari . mi piace .insomma tutto il contrario di questa qui che o in casa . . e in piu e una cara amica di famiglia .o meglio era una amica cara di mia moglie .dico era x che mia moglie da quando a perso la testa x il suo toni manero , non riconosce piu neanche i suoi amici cari .ecco . ma adesso io devo fidarmi di questo istinto ?.o e solo un inganno dall immaginazione.?
manuela	2009-04-17 21:38:56	Ciao Francesco non so se chiedi il mio parere (c'è anche Emanuela) ma vorrei dartelo comunque.Sinceramente questa nuova situazione mi sembra troppo

legata a quella che vecchia, non sento un'energia che possa darti qualcosa, credo che tu debba guardare fuori da casa tua, verso qualcuna che non sia "di famiglia"...sai anche io in questo momento vorrei dare e ricevere ma sto attenta a non confondere un mio bisogno con l'amore. E' dura voler dare e non avere a chi dare..ma credo che la magia forse, possa accadere quando non cerchiamo, facciamo la nostra vita con calma, e quel "chi" arriva da solo. Perdonami, ma non leggo nelle tue parole le premesse ideali per ricevere qualcosa di buono. Lei è vicina a tua moglie..forse soffre ancora anche lei, ha una situazione diversa dalla tua con il figlio e non la sento affine a te..almeno da quello che ho intuito di te fino ad oggi. ti vorrei consigliare di guardare fuori dalla finestra di casa tua e costruirti una tua dimensione senza persone che bene o male ti legano a situazioni dolorose. in bocca al lupo e stringi i denti...)

francesco 2009-04-18
00:26:11

hheeee.. lo sapevo io.! siete dei maghi .insomma va tutto tradotto come i sogni .la casa sono io .ma devo guardare fuori dalla finestra .huuummm gia , proprio cosi .e vero.e vi do ragione .mi avete convinto. strano che non me ne sono accorto .ma sapete cosa vi dico, che prendo in considerazione ,il vostro consiglio. e lo metto subito in pratica..anzi non cerco piu nessuno e ancora presto .e mi abbandono al cielo .eevvvvvvaaiiii grazie.

cuore 2009-04-18
02:27:01

volevo un vostro consiglio spassionato (come tutti quelli che date). Dopo la fine del mio disastroso amore ho conosciuto un uomo: affascinante, simpatico, intelligente, sincero. Unico problema...si sta separando dalla moglie ma ancora non è stato legalizzato niente. So per certo che è così perchè conosco anche lei, e anche ascoltando lei dice le stesse cose. Cioè che il suo matrimonio è finito, che sono separati in casa ecc. La moglie infatti lavora nel mio stesso ambiente di lavoro, ma io non c'entro niente con la loro crisi, sono arrivata dopo. Ma la moglie non sa niente di me. Ci stiamo frequentando da tre mesi ormai, e ho sempre avvertito che comunque lui non si lasciava mai andare completamente con me. Infatti l'altro giorno ne ho parlata e lui mi ha detto "vedi io sto uscendo da un matrimonio disastroso, non me la sento ancora di tuffarmi completamente in una relazione, tu mi piaci, ti voglio bene, sei simpatica, affettuosa, dolce...non c'è niente che non va in te. Ma in questo momento io non voglio pensare al futuro, voglio vivere il presente e non voglio neanche illuderti perchè non so se tu sarai la donna della mia vita o no". Naturalmente anche se da una parte io capisco benissimo la sua situazione, comunque ci sono rimasta male...cosa mi consigliate? Troncare o vivere anche io alla giornata stando bene con quello che ho adesso?

giampaolo 2009-04-18
14:33:02

PER CUORE Vivi ogni istante di questa storia come se fosse l'ultimo della tua vita, assapora di nuovo il piacere di amare e di essere amata: senza domande, non ce lo possiamo permettere! Capirai da sola se vale la pena di continuare o meno! Un abbraccio.

Emanuela 2009-04-18
19:12:44

E' proprio vero. i giorni non sono tutti uguali. Alcuni si è più forti altri è come stare sull'orlo del baratro. Io me ne vergono tanto. Non di stare male, perchè quest'uomo io l'ho amato con tutta me stessa e il travaglio del distacco è naturale come mi insegnate.. no, mi vergogno di non riuscire a trovare la forza per nascondere il mio dolore a chi mi sta vicino.. soprattutto ai miei figli. Questo vuol significare a mio avviso non avere una minima dignità, mancare di amore x se stessi al punto tale da non esistere se non c'è lui. E' quello che mi succede.. la mia famiglia non sa più cosa fare.. i bambini mi guardano ricordandomi con i loro occhi che tipo di madre sono: Uno schifo. Come si fa ad affrontare il dolore? Forse è proprio questa esperienza che mi manca, essendo stata sempre abituata ad ottenere ciò che volevo nella vita. Una mia amica mi ha descritto in maniera superba: sembro una bambina che batte i

		<p>piedi per ottenere ciò che vuole e si rivolge a tutti in cerca di un aiuto che nessuno le potrà dare. Questa notte gli ho mandato un messaggio. Naturalmente non ho ricevuto risposta. Le altre volte che ci è successo di allontanarci ha sempre lasciato dei canali aperti. Ora mi ha cancellato dalla sua vita in maniera netta. Per questo inizio a percepire che non ci sono scorciatoie. Che la salita è lì che mi aspetta e ho solo percorso pochi metri fino ad oggi, nella speranza che lui tornasse sui suoi passi. Come si fa ad affrontare il dolore? Si chiude il naso e si immerge la testa sott'acqua fino a che non si impara a respirare anche così? Ci si infliggono aghi nella carne fino a che non ci abituiamo a quella sensazione? Non lo so.. mi viene in mente che riuscirei più facilmente a sopportare un dolore fisico, ma non ho proprio idea di come affrontare questa separazione da lui. Eppure molti di voi ce l'hanno fatta. E sono sicura che dopo la salita c'è qualcosa che ripaga, che come dice Nico, ci arricchisce rispetto a colui che a volte vigliaccamente, a volte con molto coraggio, ci ha voltato le spalle. Un abbraccio a tutti.</p>
vale	2009-04-18 21:05:33	<p>perchè non riesco a risalire...fino a pochi giorni fa ero sicura di farcela ed ora?ho paura di vederli con un'altra, ho paura che non ritorni...forse se non è tornato per un mese e mezzo non ritornerà...perchè non può guarire dalla depressione? dove è adesso?? è già con un'altra...sto molto male...vorrei scrivergli...fargli capire che lo amo...che mi preoccupo per lui...ma lui queste cose le sa già, ma non vuole...mi sento morire e l'ansia cresce...vorrei dimenticarmi di lui...ma come faccio??che devo fare?</p>
manuela	2009-04-18 21:29:24	<p>Vale fermati un attimo..respira. Ma perchè continui a sperare che ritorni quando magari si sarà stancato di un'altra?..Lui sa bene cosa provi e se lo provasse anche lui ti cercherebbe..ti prego ragiona è solo un momento di tristezza ma passa...lo vedi che tutto questo è sofferenza non è l'amore della tua vita?Vale per favore non fare nulla..non mancare di rispetto a te stessa altrimenti potranno mancarti di rispetto tutti.Forza ma sul serio...forza Vale</p>
	2009-04-18 22:21:12	<p>Manu...so che è solo un momento...ma sto soffrendo tanto...sono da sola...non ho nessuno a cui rivolgermi e stare meglio...stasera è un'altra serata buia da quando se ne è andato...a volte per non pensare me ne vado a letto e cerco di dormire...L'amore non dovrebbe farmi soffrire così...dovrebbe rendermi felice...hai ragione :ho paura del vuoto...sono sola ...mi manca tanto</p>
paperino	2009-04-19 15:56:12	<p>Devo rendermi conto che ormai il mio mondo è svanito nel nulla, perso nell'iperspazio... Il mio futuro non possono più essere i fantasmi del passato, la mia vita deve continuare.. Dolore, rabbia e solitudine è quello che provo... devo riuscire a risalire ma so che sarà tutto inutile, senza speranza. Come ho letto sul post di Emanuela neanche il dolore fisico è paragonabile a quello che stiamo provando: Si possono anestetizzare tutte le parti del corpo tranne una il cuore!!! Niente di nuovo sul fronte occidentale, calma piatta la mia battaglia per sopravvivere è sprofondata nelle sabbie mobili. Certo ho un carattere che non mi aiuta, non ho più energia ma devo farcela... Un abbraccio a tutti.</p>
Alex	2009-04-19 19:25:31	<p>...Il dolore quasi "fisico", quello che leggo nei vostri post, incredibile è quello che sto provando io ora, non so perchè, eppure ho passato un fine settimana a cercare di FARE FARE e FARE pur di non pensare, non pensare alla mia vita svanita, a me stessa, a lui, a noi, ma ieri come un'idiota l'ho chiamato per sentire la sua voce, lui che ancora una volta mi risponde seccato, io che piango disperata appena stacchiamo. A che serve chiamarlo, per sentirsi trattato così? Ma quando raggiungo questi livelli non sono più io, faccio cose che la ragione non giustifica, cerco di alleviare questo insopportabile dolore. Dolore che mi scaturlisce da qualsiasi cosa veda, i vicini di casa, una famigliola felice, una coppia, persino i miei cari...Il dolore di capire forse che con lui non avrei mai avuto tutto questo, ...la rabbia per un destino ingiusto, io mi ero impegnata</p>

per una vita piena e bellissima e non meritavo tutto questo, io l'ho amato e lo amo da morire ma per lui non conta niente, ha voluto distruggere tutto e ora io distruggo me stessa ma non sono più io. Come vi capisco, la mia sofferenza è la vostra e non riesco a trovare conforto oggi sotto questo cielo grigio, proprio no.

Barbara 2009-04-19 20:53:11 Emanuela, olte ad essere mamma, sei una persona, una donna alla quale è capitata la peggiore delle disgrazie. Te lo dico con certezza perchè sento dentro di me lo stesso dolore che provi e hai ragione a dire che non è sopportabile. Ti fa sanguinare fino all'emorragia. Sono mamma anche io e ho sopportato gravidanze da incubo e parti dolorosi ma quel dolore non è niente in confronto a questo. Non sei una bambina viziata, sono sicura che riesci ad affrontare tutti gli altri problemi con grande forza, ma quando il nostro bisogno e benessere dipende da un'altra persona, sulla quale non possiamo esercitare alcun potere, ci sentiamo perdenti ed è questo che ci fa uscire di senno. Siamo abituate a gestire e ad organizzare la vita nel modo migliore anche per chi amiamo, anzi soprattutto. Non è che vogliamo per vizio, vogliamo in virtù del fatto che noi, come donne, sappiamo rimettere le nostre necessità in favore degli altri, amare significa DARE non ricevere. Ci siamo sacrificate, abbiamo lottato e ci siamo rese disponibili in ogni momento. Faccio parte della categoria tradizionale di donna che farebbe tutto per il proprio uomo solo per il piacere di sentirsi utile e desiderata...in una sola parola: NECESSARIA. Quindi non riusciamo a credere che mentre noi moriamo di dolore per la loro mancanza, loro riescono a vivere, sennò tornebbero. Qual'è la cosa che li fa stare lontano da noi? Cos'è che esattamente cercano e che non hanno trovato in noi nonostante le nostre continue dimostrazioni di amore fino al limite del possibile. Fino al metterli al di sopra di tutto e ad amarli anche più dei nostri figli? Capisco il tuo senso di colpa, a volte anche io mi sono vergognata di non sentire la mancanza dei miei figli che andavano in vacanza senza di me e magari tremare se lui mi chiamava 5 minuti in ritardo. Credimi è una cosa che accade soprattutto a donne come noi, (non so se siamo coetanee ma sento di sì) che vedono questo inaspettato e immenso amore come, forse, l'ultima speranza per essere amate e formare una coppia con un uomo che sia un compagno, non solo un uomo. Il mio, ancora mi chiama ma ha fatto delle cose peggiori, mi stà mentendo spudoratamente, sta fingendo di continuare a vivere da solo quando so con sicurezza perchè ho controllato di persona, che è tornato a casa con la moglie. Prova a pensare come mi sento io, non ha neanche voluto provare a vivere con me, a mettersi a mia disposizione nell'aiutarmi ad affrontare i problemi di donna che lavora con figli ma che non riesce ad essere completamente autonoma dal punto di vista economico. L'ha fatto per i soldi, per non pagare una casa, per la paura di prendersi l'onere dei miei figli e per il terrore di dover aspettare un pò di tempo da solo. Non dormo più e quando torno a casa oltre al faredello che devo sopportare per non poter più avere un sogno di vita domestica con l'uomo che amo da morire, devo anche mandare giù lo sguardo di un marito che mi disprezza per quello che gli ho fatto e che non mi perdonerà mai. Dobbiamo riuscire a risalire questa china. Io non voglio cadere ancora più giù, e cerco tutte le occasioni possibili per passare il mio tempo in modo attivo e per dare e ricevere amicizia. Come dice Art, non c'è niente che possiamo fare. Non ti vergognare di piangere davanti ai tuoi figli, anzi fatti coccolare da loro, io ai miei ho spiegato tutto e loro mi hanno capito. A volte imparo tanto perchè i bambini riescono anche ad essere contenti di niente, mi insegnano a non perdere il sorriso e la speranza. Allora quando inizio a sentire il pianto irrefrenabile che sta per uscire dai miei occhi, accendo lo stereo a tutto

volume e ci mettiamo a ballare e scherzare e alla fine perdiamo il controllo e la tristezza...guardiamo film allegri e mi auto-prendo in giro per il mio comportamento e il mio fisico da adolescente, in competizione con la più grande, con la quale scambiamo i vestiti. Organizziamo i picnic oppure li porto a mangiare in un fast-food dopo la scuola, per non tornare a casa da sole, so che non è molto salutare ma ci divertiamo a commentare la gente che passa e a comprare qualcosa di carino da mettere... Prendi la tua vita in mano, prendi te stessa e investi su di te, ce la faremo, anzi ne guadagneremo. Sono certa! Poi ti rinnovo i miei complimenti per come scrivi, sei perfetta. Sono qui e non sentirti sola, purtroppo ci devi passare attraverso il dolore ma non aver paura di sentire la sensazione, affrontala e guarda avanti e la tua ricchezza interiore sarà un ottimo capitale con cui poter ricominciare con una persona che ti vuole davvero. Ti abbraccio forte.

Emanuela 2009-04-19
21:12:46

Questa mattina mi sono svegliata molto presto. Sensazione di benessere sotto le coperte e poi quel perverso meccanismo che fa sì che la tua mente si chieda "sì, ma io ho un motivo per non essere felice.. qual'è?"... in modo che nel giro di trenta secondi il panico ti aggredisce e rimani paralizzata con la voglia di riaddormentarti, mentre sai che non ci riuscirai mai. Così ho cominciato una fase già nota e vissuta altre volte, il panico delle 5 del mattino. Far passare una giornata è già difficile di per sé, se poi comincia così presto è veramente devastante. Così il mio cervello, il mio cuore, non so chi per me che ero completamente annientata, ha preso una decisione, che all'inizio sembrava uno scherzo, fino a che non mi sono trovata sulla strada di casa sua a correre come una pazza per poterlo vedere, per poter colmare quel vuoto, che sembra un'astinenza da droga.. Eh già. In barba ai consigli, sono andata lì. Supplicarlo? L'ho fatto. Pregherlo di capire e di darci un'altra possibilità? Anche. Essere me stessa.. quello sono stato. Io vedo che lui mi ama ancora, non certo un amore come il mio. Un amore più controllato, consapevole che di fronte alle difficoltà a volte non si può prescindere. L'ho rispettato. Ho ammirato per la prima volta la sua sincerità nel volermi dire che ha i suoi limiti per cui non ce la fa a portare avanti una storia così impegnativa con una donna madre di due figli. Cosa dire? Il contatto, l'abbraccio che ci siamo scambiati prima che andassi via.. tutto questo mi ha aiutato a sentire meno dolore, almeno oggi. Ma non mi illudo. No, non mi pento di essere andata lì. A volte serve un aiuto, e lui in qualche modo mi ha aiutata, non trattandomi a pesci in faccia ma ricordandomi del suo amore per me, del male che vive anche lui, ma della difficoltà che prova. Dinnanzi alla quale non posso fare veramente niente.

2009-04-19
21:15:07

Alex ti capisco benissimo...il dolore che provi tu lo provo anche io...sono ancora una ragazza, ma quando si parla di dolore è uguale!esco pochissimo e non ho più voglia di fare nulla...non piango per non far soffrire i miei, ma sto toccando il fondo...il mio lui mi ha lasciata senza darmi una spiegazione...non ha più risp alle mie chiamate, sms e mail...non lo sento da un mese e mezzo...lui è depresso da molto e con lui ho sofferto molto...continui sbalzi di umore...sembrava che gli interessassi e poi improvvisamente ritornava per dirmi che mi pensava ancora ed io da stupida ritornavo da lui...fino all'ultima volta che è stata il colpo di grazia...per una cosa che poteva essere chiarita ha chiuso con me e nonostante volessi spiegargli che si sbagliava non ha risp...ho avuto dette cose molto brutte che ogni volta che ci penso mi fanno stare male...mi ha sempre vista come una persona egoista...sai comincio a capire che la sua depressione lo portava a pensare a questo...voleva ogni attenzione, ma i miei bisogni non contavano...non sei un'idiota per averlo chiamato ...a volte capita di fare delle cose per la disperazione...anche se soffri non lo cercare...aumenti il tuo dolore...perché la non risposta o un atteggiamento

freddo scatenano in noi un altro malessere...il dolore andrà via prima prima se eviti di cercarlo...altrimenti lo rinnovi con ogni contatto che avrai con lui...L'ho provato su me stessa...quando non rispondeva stavo male e finivo in ospedale...adesso sono tanto triste ,ma in compenso la mia ansia mi ha lasciato per un pò... Aiutiamoci ...facciamoci coraggio...voglio starti vicina perché so quale tipo di dolore provi e so che è bruttissimo...non lo auguro a nessuno.

Barbara 2009-04-19 21:15:21
Cara Alex, il mondo è basato sull'ingiustizia. Purtroppo dobbiamo imparare a convivere e ad accettare questa condizione. Che cosa hanno fatto gli abruzzesi per meritarsi il terremoto? Così come noi subiscono. Ma noi per fortuna abbiamo ancora la nostra vita ed è in funzione di ciò che abbiamo che dobbiamo ripartire, adesso è dura, tutto ci porta indietro, ma senza accorgerci lentamente andiamo avanti e progrediamo, ogni giorno sarà un giorno in più, una vittoria in più. Vuoi sentirlo per non staccare il respiratore, ma tu i polmoni ancora ce li hai, usali e stacca la spina con coraggio. Non ti fare del male, sono nelle tue stesse condizioni, ma sono anche stanca di sprecare il mio prezioso tempo in una cosa sterile, che mi toglie. ACCETTIAMO il fatto e basta. Non dobbiamo per forza cercare una spiegazione a volte non c'è, allora deviamo i nostri pensieri esmettiamo di bere il veleno, ti devi volere bene. Un giorno neanche ti ricorderai di questa sensazione perchè sarai finalmente felice con una persona degna del tuo amore. Pensa che ognuno di noi è infelice per una persona diversa da quella che ami tu, quindi considera quante persone ci sono in giro in grado di far innamorare!!!! Si oggi piove ma tra pochissimo arriverà la primavera e poi l'estate, il sole. Non ti buttare via così, guardati e migliorati in tutti i modi possibili. Continua a distrarti, ogni essere umano ha le sue grandi o piccole battaglie da dover affrontare ogni giorno. Fai una sfida con te stessa e sposta il tuo pensiero con forza, esci, fai un piano di ricostruzione di ALEX. Sei tu la persona veramente importante. Andrà tutto bene, pensa positivo e alza la tua testa contro l'egoismo di questo uomo. Un abbraccio

2009-04-19 21:30:13
L'anonimo sono io vale...scusate ma non ho fatto caso a scrivere il mio nome...

manuela 2009-04-19 21:42:35
Credo che tu sia VALE..cmq voglio scrivere a te..voglio raccontarti cosa è successo ieri sera. Ricevo una mail da un indirizzo che non conosco era il mio ex,diceva che ormai non avevo lasciato nessun canale aperto alla comunicazione con lui e voleva che io sapessi delle cose.Le cose erano che non voleva perdermi,che è infelice senza di me,che ho sbagliato io con lui a pretendere tutto subito (ti ricordo che quando è tornato da me voleva un figlio :)) ..che FORSE prova ancora qualcosa per me. Allora..sai cosa ho pensato? Che la nuova fidanzata già ha capito chi è, e lo ha scaricato, oppure no,cerca di riaprirsi un'ennesima porta con me.Inutile dirti che non mi sono degnata di rispondergli, perchè il punto non è perdonarlo o meno come essere umano,il punto è che non può più mettermi in agitazione e ormai sono convinta che non ho sbagliato nulla e non lo rivotoglio come nulla nella mia vita..credo di poter ambire ad un uomo che non viva di momenti.Il punto è che non mi interessa più nulla capire..NON MI RIGUARDA PIU'..ho sofferto tanto e ancora oggi dei momenti sono difficili e tutto da sola. Non gli permetto più nulla nella mia vita. Vale io credo che se stringi ancora un pò i denti potrai guarire presto dalla dipendenza da quest'uomo.ti consiglio un libro "donne che amano troppo" leggilo e ti assicuro che qualcosina ti sembrerà più chiara nella tua sofferenza.Se lo hai già letto rileggilo ORA,se no compralo e leggilo,promettimelo. Ti abbraccio e smetti di far dipendere la tua vita,il tuo respiro da chi non c'è e non c'è mai stato.FORZA

Emanuela	2009-04-19 21:42:38	Barbara, sento che sei una persona speciale e non sai che bello sentire con quale affetto mi parli, nonostante siamo due sconosciute perse nel web. Ti ammiro molto per la tua forza e per tutte le cose che riesci a fare con i tuoi figli.. E' vero, loro sanno darti molto.. non aspettano altro che poter passare dei momenti anche semplicissimi con la loro mamma..e quando riusciamo a capire questa cosa, sicuramente il baratro si allontana. Cara Barbara, molti uomini sono dei vigliacchi, ne ho visti a palate restare al caldo del focolare e non aver il coraggio di affrontare la vita nonostante un malessere palpabile o la possibilità di riscattarsi con una nuova storia. Il focolare per l'uomo è fondamentale.. la certezza delle cose, della moglie, anche se non l'amano più, è indispensabile. Forse c'è anche un senso di responsabilità maggiore.. non lo so. Fatto sta che noi donne siamo sicuramente più inclini a mettere in discussione tutto, quando avvertiamo il senso della falsità, dell'incoerenza del sentimento che ci lega a qualcuno. Noi seguiamo il cuore, come dice la Tamaro. E spesso ci ritroviamo nei casini. Io questi uomini che non hanno coraggio non me la sento di condannarli, primo perchè non è detto che sia una mancanza di coraggio in alcuni casi ma il contrario. Secondo perchè è un limite loro. Quello che non sopporto, che condanno assolutamente è l'incapacità di dire la verità, il fatto di continuare a raccontare bugie e falsità pur di non passare per il debole, per l'immaturo, per quello che non ama più. Prendersi le proprie responsabilità. Fermarsi e pensare al perchè reale delle proprie azioni e condividerlo con la persona che ci ama e che merita di essere messa al corrente di ogni sfumatura, per quanto triste e penosa possa essere. Io ti auguro di trovare nuovamente la serenità della tua casa della tua famiglia. E quel marito che ora sembra detestarti, se è rimasto, sono sicura troverà nuovi motivi per volerti bene, perchè nonostante tutto anche tu sei ancora lì, e capirà la tua sofferenza. Grazie sempre per l'aiuto che mi stai dando. Ti bacio, Emanuela. Ps.: Anche tu scrivi molto bene..Buttiamoci nella scrittura di romanzi d'amore? Che dici!??
Emanuela	2009-04-19 21:57:17	Per alex, vale e barbara, e per tutte le persone che stanno affrontando una situazione difficile consiglio la lettura di un libro, scritto da una psicologa in chiave fiabesca.. che descrive tutti i passaggi che si dovrebbero fare per arrivare alla stima di se senza la quale ci è precluso l'incontro con la persona giusta. Io l'ho letto.. forse devo rileggerlo ora. "la principessa che leggeva romanzi d'amore". Con affetto Emanuela.
matteo	2009-04-20 11:01:39	ciao a tutti! sono matteo ho scritto una lettera circa 1 settimana fa'...nessuna risposta xme? :-)
cuore	2009-04-20 11:21:15	Ciao cara Barbara. Abbiamo vissuto le stesse esperienze,uguali. Solo che mio marito se ne è andato..giustamente. Ero assente in casa, con il pensiero sempre altrove. Per me era diventato trasparente, e sono sicura che avrà sofferto tanto. Mi ha detto a settembre che voleva la separazione perchè voleva ricominciare una nuova vita, voleva avere qualcuno che gli trasmettesse del calore. Aveva ragione. Ma sia io che lui sapevamo e sappiamo che ormai l'amore era finito da tanto e da tanto vivevamo come fratello e sorella. Nello stesso periodo in cui mio marito chiedeva la separazione, con una tempistica perfetta l'altro mi ha lasciato per mettersi con un'altra donna. Ho sofferto come un cane. Avevo vissuto con lui la passione mai conosciuta,il calore mai ricevuto ecc. E mi ha lasciato così. Mi è crollato tutto intorno: senza amici, senza lui, senza mio marito. Ho pianto tanto. Avevo messo in gioco tutta la mia vita per lui. Adesso sono sola. Ho iniziato una nuova relazione come ho scritto un po' di tempo fa, ma non ho più quello slancio e quella intensità che avevo prima. Forse ci vuole tempo. Però nonostante tutto ho capito che questi esseri sono sostituibili nel nostro cuore.

Anche io pensavo che nessun altro mi avrebbe toccato come mi toccava lui, che nessuno mi avrebbe reso felice (non sempre) come mi aveva reso lui. Non è così. L'amore è dentro di noi, loro sono solo un mezzo che ci permette di esprimerlo. La loro unica capacità è stata quella di riuscire a tirare fuori tutto questo amore che era sepolto da anni nel nostro cuore. Un abbraccio a tutti...

Nico	2009-04-20 11:21:47	Alex, lo so che sembra incredibile ma è vero: le tre fasi di cui si parla in questo blog esitano veramente e più o meno hanno lo stesso andamento per tutti. Se parti da questa consapevolezza vedrai che sarà più facile resistere. Primo: il distacco totale è davvero la forma più decisa e utile. Soffrirai un po' all'inizio ma poi ti verrà spontaneo anche non pensare a un suo ritorno (perché è questo quello a cui pensi no?). Secondo: che gli dici se lo chiami? Che vuoi che ti dica lui? Prova a metterti nei suoi panni: immagina che un tuo amico ti chiami e ti dica piangendo "mi sono innamorato di te non posso vivere senza di te", tu come ti sentiresti? Come lo tratteresti? Convinciti di questo: non c'è niente che tu possa fare, quindi cerca di rilassarti. Se ti svegli alle 5 del mattino (a me è capitato alle 4, alle 2 e mezza e così via) e non riesci ad addormentarti alzati fai colazione presto. La sera prova a prendere un po' di melatonina (si trova in erboristeria in compresse) e non usare farmaci (tanto non sono utili in situazioni molto particolari). Terzo: scrivi spesso, anche in questo blog e confidati con chi ti possa veramente capire, meglio se è un uomo. Nel mio caso parlare con una donna è stato bellissimo. Quarto: coltiva un po' di rancore, almeno di disappunto, non idealizzare l'altra persona, sei tu quella che sta soffrendo veramente adesso. Perché non c'è nessuna ragione per cui un amore vero debba finire, non contano le situazioni "impegnative", non contano mai gli altri, conta solo la purezza del sentimento e quando qualcuno decide di andare via vuol dire che (almeno in quel momento) ci ama di meno e se tornerà ad amarci non sarà certo perché abbiamo piagnucolato al telefono (anzi!).
Nico	2009-04-20 11:32:11	Ora vi tiro su di morale TUTTI. ecco un brano di S.Tamaro da "Va' dove ti porta il cuore": "Nella vita di ogni uomo esiste solo una donna assieme alla quale raggiungere l'unione perfetta e, nella vita di ogni donna, esiste un solo uomo assieme al quale essere completa. Trovarsi però è un destino di pochi, di pochissimi. Tutti gli altri sono costretti a vivere in uno stato di insoddisfazione, di nostalgia perpetua. Quanti incontri ci saranno così, uno su diecimila, uno su un milione, su dieci milioni? Uno su dieci milioni, sì. Tutti gli altri sono aggiustamenti, simpatie epidermiche, transitorie, affinità fisiche o di carattere, convenzioni sociali." Avete sentito una fitta al cuore? Beh è immotivata: perché questo brano vale anche e soprattutto per quelli che lasciano: stanno perdendo qualcosa di fondamentale mentre gli abbandonati che si rinnovano con il dolore (quanto è vero!) riusciranno ad amare ancora e anche più intensamente. E poi se davvero fosse così raro trovarsi, aver vissuto anche pochi istanti di eternità e averli conservati bene (magari con una relazione più lunga si sarebbe sbiadito tutto) è stata una piccola fortuna che non tutti hanno.
Matteo	2009-04-20 11:33:24	Sembra scritto apposta per me...quanto mi ritrovo in tutte queste situazioni...Circondato da persone che mi dicono "dai passerà,ci siamo passati tutti,serve per crescere,starai meglio" ma tutto ciò che riesci solo a fare è pensare a lei...cercando di entrare nella sua testa e capirci qualcosa...capire perché dopo 3 anni tutto sia finito nel peggiore dei modi...capire perché lei ti tratta con freddezza e non sembra minimamente dispiaciuta per un gesto di cui non la fecevi capace.. E ti crivelli la testa di domande...pensieri...riguardi le foto la sua faccia dolce il suo sorriso i posti visitati insieme..i suoi baci il suo affetto il suo corpo...e ti chiedi perché tutto sia andato bene fino a quel giorno maledetto... E' dura...durissima...non sono mai stato così...sguardo perso nel

vuoto...incapacità di fare qualsiasi cosa...ma dall'altra voglia di rialzarsi...farcela...ma sempre sperare che lei si faccia viva...che si mostri dispiaciuta non tanto per quello che ha fatto ma per le conseguenze del suo gesto...dispiaciuta sapendo che la persona che sempre le è stata vicino per 3 anni ora sta male da morire... Siamo tutti nella stessa barca ragazzi e ragazze...laggiù vedo la terra,un punto d'approdo,ma sopra di me sta per scoppiare una tempesta...non so quando riuscirò ad attraccare...

vale 2009-04-20 12:54:35 si manu...ero io l'anonimo....che bello sentirti così decisa...sono felice che sei riuscita a farcela...a capire che si può fare a meno di una persona...vorrei avere la tua stessa forza...capire che lui non era l'amore !tanto tempo è passato ed io anche se senza di lui vado avanti...i giorni passano...credi che prima o poi lo dimenticherò?che mi sarà indifferente?o dimenticare non è possibile quando finisce tutto senza nemmeno una parola...con un semplice sms che dice che non sa se gli passerà perchè ho fatto una cosa brutta ed io che continuamente continuavo a scrivergli che non era vero e che volevo stargli vicina... non ho ricevuto nessuna risposta...quindi il non so se mi passa significava vattene dalla mia vita?volevo dargli me stessa e non ho girato la testa nonostante sapessi che fosse malato di depressione... volevo essere io la persona su cui contare...la ragazza della sua vita...si, ho il libro DONNE CHE AMANO TROPPO...avevo iniziato a leggerlo, ma poi ho smesso perchè l'avevo comprato in un'occasione e mi ricordava lui...è in un cassetto insieme ad altre cose il cui profumo mi ricorda lui...vorrei buttare tutto...a volte farei pazzie...lo ricontatterei gli direi di parlarmi, ma poi per cosa?se avesse voluto sarebbe già tornato....

vale 2009-04-20 12:58:00 grazie Emanuela...grazie di condividere insieme questo dolore...è più facile insieme... un abbraccio grande

Barbara 2009-04-20 13:05:58 Cara Emanuela, purtroppo credo che mio marito abbia, nel frattempo, ricostruito la sua vita con un'altra persona, lui lavora fuori e sono sicura che mi sopporta solo perchè vive con me solo per 2 giorni alla settimana, vedrai che presto mi ritroverò davvero sola. Quello che contesto dell'altra persona è il fatto di avermi illuso per tutto il tempo, ho più di 1000 sms e ognuno di essi terminava con la parola FUTURO, non mi sono creata castelli in aria, è stato lui che mi ha sempre assicurato che si sarebbe staccato dalla sua famiglia per formarne una con me, addirittura il suo obiettivo principale era quello di avere un figlio e io nella mia sconcertante purezza (idiozia?), non ho mai usato precauzioni, sperando che succedesse!!!! Per fortuna che esiste la provvidenza! Mi aveva addirittura detto a luglio, di aver fatto scrivere una lettera dall'avvocato a sua moglie. Cosa che dopo 8 mesi mi ha detto che non era vero! E tante altre cose anche peggiori che questo insulso e idiota individuo faceva per farmi credere alle sue falsità. Questa è pura follia ed è gravissimo rovinare la vita di un essere umano solo per tirare avanti e non perdere il potere su di essa. Comunque, ho capito la crudeltà degli esseri umani, e ...la mia ingenuità. Hai proprio ragione, donne come noi partono per la guerra dell'amore e solo quando si trovano davanti ad una catastrofica disfatta si accorgono di essere partite senza armi. Ma continuerò anche da sola, mi farò rispettare, non voglio più piagnucolare e avere sempre il rimmel che mi cola sulle guance. I miei occhi li voglio in perfetta forma perchè devono guardare bene, questa volta. NO, non è finita per noi, me lo sento. Per la prima volta nella mia vita mi preoccupo soprattutto della mia micro-economia, quindi cercherò di risparmiare e lavorare per guadagnare per non dover chiedere niente a nessuno. PS- lo sai che ci avevo pensato di scrivere un libro...di favole? E lo sai perchè mi piace come scrivi? Perchè, nonostante il dolore rimani sempre ironica, un pò alla Meg Ryan, la mia attrice preferita.

		Rimaniamo in contatto, ti sono vicina.
Nico	2009-04-20 13:31:02	Caro Matteo, NON farti invischiare dalla speranza che lei si mostri dispiaciuta. Tanto poi che fai? Magari accresci anche l'affetto che già hai per lei? Lascia perdere. Non devi fare niente, tanto se qualcosa cambierà sarò proprio perché (e soltanto se) non farai nulla e lascerai che sia il tempo a dire chi aveva ragione. Leggi il paragrafo sul "distacco totale", ma leggilo bene, fatti penetrare da ogni singolo concetto e vedrai che dopo essere stato male (su punto di morire come sembrava a me) dopo si alternerà un po' di rabbia e un po' di tranquillità ma il dolore sarà molto di meno. In bocca al lupo.
Barbara	2009-04-20 13:32:00	Ciao Cuore, anche tu ancora con noi nonostante la tua nuova relazione. Continua a provare, non penso che tu sia partita subito in quarta anche con l'altro, non è troppo presto, la cosa migliore è non lasciare spazi vuoti, per ora. Anche io mi stò impegnando come posso per non lasciare spazio ai ricordi, alla terribile sensazione del voler essere nello stesso spazio della persona che ho perso, che ho amato con ogni mia cellula. Tanto ormai siamo troppo consumate per tutto, anche per ridare amore a quella stessa persona che ha causato il nostro dolore. Possiamo solo arrenderci davanti a questo fatto. Ma la vita è fatta di tante cose cominciamo a spostare le nostre priorità, la nostra piramide che deve avere qualcosaltro in cima e quello siamo NOI. Esistiamo per tutto ciò che abbiamo costruito, per la nostra personalità e il nostro carattere, per il nostro corpo. Curiamo tutti gli aspetti per essere sempre all'altezza di ogni situazione. Non soccombiamo per la felicità di chi non ha amore per noi. Se un essere umano non ha se stesso allora, solo allora non ha niente. Ti abbraccio fortissimo.
Ans	2009-04-20 16:13:40	Ciao Matteo, anch'io sono stato lasciato dopo tre anni, ha ragione Nico devi applicare il distacco totale e la consapevolezza che Lei non ritorna. Dopo quattro mesi anch'io provo ancora il tuo stesso desiderio. E' un desiderio del cuore mentre la mente più razionale mi riconduce alla realtà. Anch'io ho un sacco di foto e di filmati, ma non li guardo più, gli ho archiviati, cerco di dimenticare il suo volto e le sue fattezze. E' dura ma piano piano ti rimane una grande voglia di amare che è positiva solo che non sai verso chi dirigerla, questo è il vuoto che senti.
liù	2009-04-20 16:53:35	Ciao a tutti! Sono nuova qui, ma non nuova al dolore che voi state provando...anch'io sono nella vostra stessa situazione....relazione di 4 anni con 2 anni di convivenza....lascita perchè lui non si sente innamorato come all'inizio, scopro che si vede con una sua collega.Adesso questa collega non la vede più, ma comunque vuole rimanere solo. Io ho provato a distaccarmi, ma dopo una settimana mi viene istintivo chiamarlo e lo faccio....e poi sto male...mi sale un'ansia pazzesca...aiutatemi...ditemi che è normale....non mi perdona di cedere al mio istinto...
Emanuela	2009-04-20 17:27:14	Con la speranza che le parole di questa canzone diventino presto per tutti voi e per me una bellissima consapevolezza interiore di libertà e rinascita ... http://www.youtube.com/watch?v=HhbnOWE157M Insieme a te non ci sto più Caterina Caselli Insieme a te non ci sto più , guardo le nuvole lassù Cercavo in te la tenerezza che non ho La comprensione che non so trovare in questo mondo stupido Quella persona non sei più , quella persona non sei tu Finisce qua , chi se ne va che male fa! Io trascino negli occhi dei torrenti di acqua chiara Dove io berrò , io cerco boschi per me E vallate col sole più caldo di te! Insieme a te non ci sto più guardo le nuvole lassù E quando andrò devi sorridermi se puoi Non sarà facile , ma sai, si muore un po' per poter vivere Arrivederci amore ciao le nubi sono già più in là Finisce qua , chi se ne va che male fa! E quando andrò devi sorridermi se puoi non sarà facile ma sai si muore un po' per poter vivere ! arrivederci amore ciao arrivederci amore

		ciao..... arriverci amore ciao.....
Emanuela	2009-04-20 17:35:01	cara liù, come vedi dalle nostre esperienze è normalissimo. Certo questo non ti diminuisce il dolore, ma ti può aiutare a comprendere che non sei sola, che siamo in molti purtroppo a dover combattere contro questo male che ci annienta. Chi con più determinatezza, chi cedendo all'istinto dei suoi sentimenti.. non è facile, non condannarti se come me cedi dopo una settimana appena di lontananza..leggi e rileggi i post, le parole di Art che comunque ti possono aiutare a focalizzare un punto fermo da seguire, quando veramente non sai più cosa fare. Se ne esce, di questo sono certa, anche se saperlo per ora non mi aiuta.. Tieni duro.
Alex	2009-04-20 19:13:01	Una giornata senza computer e quindi senza potervi leggere e già mi mancate tutti... Voi capite quello che si prova, lo provate ancora adesso eppure riuscite a tirare su gli altri, questo è bellissimoGrazie a NICO che mi ricorda di leggere ancora il decalogo di Art (che mi ha aiutato davvero tanto), grazie ad EMANUELA (leggerò il libro che ci hai consigliato), grazie a BARBARA che mi ha ricordato una cosa importantissima e cioè di voler bene a me stessa, grazie a VALE/ANONIMO, e a tutti gli altri (scusate se involontariamente ho dimenticato qualcuno).... Vorrei poter fare anch'io qualcosa per voi, per gli altri e sto pensando di andare in Abruzzo a dare una mano a quelle persone sfortunate che davvero non si aspettavano questa catastrofe e che nonostante tutto vanno avanti con tanta dignità e forza. Io non avrei mai creduto di essere così debole, di essere così legata a un'altra persona, non avevo mai neanche pensato che potesse finire, davo tutto per scontato e invece questa è una grande lezione, la vita può cambiare da un momento all'altro e si deve affrontare. Buona serata a tutti voi...
Ennio	2009-04-20 23:57:45	Ciao a tutti, Sono nuovo. Vi leggo spesso e questo sito mi ha aiutato molto nella mia difficile relazione. La mia storia in sintesi e' questa: sto da 4 anni con una ragazza chiusa ed introversa. All'inizio tutto ok. Grande passione, grande energia. Poi pian piano: musì, freddezza, incapacita' di esternare sentimenti (che dice di provare ma non riesce a manifestare). Devastante! Ho fatto di tutto. E' sempre un alto e basso. I momenti di tenerezza ci sono, ma li devo cercare io. Se dico che ho bisogno d'amore si chiude nella sua "corazza". E' successo che, non facendocela piu', in 4 occasioni ho deciso di farla finita. Ho provato a staccarmi totalmente. E' sempre venuta a cercarmi lei, disperata! Superando ogni timidezza e dicendomi che le sono mancato, che ha bisogno di me, che mi vuole bene. E' strano, sembra che preferisca la durezza alla dolcezza. Ho anche pensato che avesse un altro, ma non e' cosi'. Tutte le verifiche che ho fatto hanno avuto esito negativo. Non so che fare. Spesso sto malissimo, E' strano, pur stando assieme mi sembra sempre di vivere una delusione d'amore.
art	2009-04-21 00:40:24	Ennio... provo a risponderti io. Se ci pensi hai già fatto da solo un'analisi abbastanza esaustiva del caso: lei è una ragazza chiusa ed introversa, di conseguenza non può che esternare il proprio amore in maniera limitata... e lasciamo perdere i periodi iniziali, in quelli anche un serial killer appare come un'amabile creatura. Adesso se lei torna da te e gli dice che gli manchi molto probabilmente è così, quando una relazione si stabilizza ci si adagia, gli introversi poi sono bravissimi a farlo, è chiaro che presagendo la rottura lei si scuota un pò dal suo torpore emozionale e ti dia l'impressione che tutto sia ricominciato come prima ma, ahimè, la routine la porta sempre alla sua naturale condizione... a questo punto sta a te decidere, in amore una persona si ama per ciò che è e non si può desiderare che sia un'altra o peggio pretendere di cambiarla, le persone non cambiano quasi mai per quanti sforzi tu possa fare... quindi se le vuoi bene e credi di poter tollerare il suo carattere,

allora smetti di combatterla e accettala per ciò che è Un abbraccio e grazie per essere passato da qui

sergio 2009-04-21 11:59:53

ciao a tutti ragazzi, ho letto con attenzione i consigli e mi ci ritrovo perfettamente come voi tutti...ecco in breve la mia storia dopo 8 anni la mia ragazza mi lascia di punto in bianco dicendo di non amarmi più...era già successo 4 anni fa e con le medesime parole per i medesimi motivi il 26 marzo di punto in bianco ecolo ricapitare di nuovo...anche questa volta mi dice che ci ha pensato molto e di aver capito di non provare più amore per me...di essersi accorta di provare qualcosa per un altro tipo e una settimana dopo vengo a sapere che già frequenta l'altro e sta insieme a lui... inutile dire che mi è crollato il mondo addosso per la seconda volta...che la stessa persona che avevo perdonato 4 anni fa per avermi fatto soffrire per lo stesso motivo e che era tornata da me dopo 1 anno insieme ad un altro tipo (mentre io stavo nella seconda fase quella del transfert con un'altra ragazza) dicendomi che si era accorta di potermi perdere per sempre è riuscita a distruggermi di nuovo... non vi racconto come passo le giornate perchè è come ve lo immaginate... mi sono reso conto che alla fine tanti motivi non me e servono mi ha lasciato ancora una volta perchè qualcuno le è girato attorno e ...complice la distanza un periodo un po brutto la frittata è stata fatta ora sto male ragazzi sto male da cani...ho cancellato tutti i suoi contatti e non la chiamo da una settimana...speravo che questo comportamento potesse avere effetto su di lei ma non è così...lei è andata avanti mentre io sto qua a struggermi...non ho resistito sono andato a vedere sulla sua pagina facebook e ho visto una sua foto col nuovo tipo ad una festa...ora sono veramente sprofondato...non so come ma ho resistito alla tentazione di chiamarla di chiedere di lei alla sorella ma ho il cuore che scoppia... non posso fare nulla non voglio sentire di nuovo la sua freddezza il suo dirmi che non mi ama più e che non sono l'uomo che vuole nella sua vita... è una ragazza intelligente sa di avermi distrutto completamente stavolta...sa che anche se non la chiamo la penso in continuazione...sa cosa mi ha fatto fa male ,fa male davvero tanto...fa male il suo silenzio che è dettato dalla sua volontà di non crearmi aspettative fa male il saperla con altri fa ma immaginare che mai più tornerà con me...razionalmente vorrei dimenticarla ma il cuore mi porta a volerla disperatamente...anche se non la cerco lo faccio per il motivo sbagliato...non per dimenticarla ma per creare in lei qualche dubbio...dubbio che a quanto visto dalla foto non c'è anzi....scusate se mi foga ma stavo per scoppiare vorrei tanto dei vostri consigli dirmi cosa devo fare anche se razionalmente tutto mi è chiaro e saprei pure che devo metterci una pietra sopra...che lei non tornerà mai...non voglio aggrapparmi a speranze che solo io vedo ma non posso credere che 8 anni siano passati per lei in un attimo e dopo 1 settimana già sta con un altro e felicemente mentre per me il tempo si è fermato 1 mese fa ho paura...4 anni fa ci misi 1 anno per superare la prima fase del dolore e appena le cose sembravano andare un pochetto meglio eccola tornare ed io travolto lascio la ragazza con cui stavo e torno con lei...mai avrei immaginato che potesse farmi per la seconda volta questo bel regalo...a me che ho dato sempre tutto per lei....certo con i miei difetti ma proprio non è giusta sta cosa...aiutatemi vi prego che fare???tentare di chiamarla??? anche se per lei il nostro ultimo discorso in cui mi diceva di non cercarla in nessun modo e che per lei tutto era concluso e non c'era più bisogno di dire niente....sto impazzendo

Marc 2009-04-21 12:22:20

Ciao a tutti....Rieccomi di nuovo... Ho scritto qualche settimana fa raccontando la mia assurda e triste storia....Ormai sono passati circa 40 giorni da quando mia moglie è andata via di casa lasciandomi con i nostri due figli di 13 e di 9 anni. Qualcuno forse si ricorderà della mia storia. Mi dispiace di non aver fatto

qualche intervento per un po di tempo ma sono incasinato tra il lavoro e i mie figli, comunque ho letto spesso i vostri e siete tutti delle persone speciali ricche di sentimenti e di valori. Sto cercando di evitare contatti con mia moglie perchè so che ciò renderebbe il dolore della mia sofferenza ancor più lancinante.....Premetto che nel frattempo mi sono mosso legalmente per ovvi motivi e per cautelarmi da una persona che io credo fortemente instabile visti i suoi comportamenti direi quasi innaturali come quelli di abbandonare due bambini fregandosene di tutto. Il mio legale mi ha detto che lei ha rinunciato ai bambini dicendo che possono rimanere con me presso la mia dimora ma che lei li vorrebbe vedere quando vuole magari appoggiandosi a casa mia perchè lei vive dalla mamma fuori città. Sono sconcertato credetemi, tutti mi dicono che io devo spingere affinché i bimbi abbiano un contatto con la madre.....ma fino ad ora lei non aveva fatto niente di più affinché ciò avvenisse e c'è da dire che io cerco di evitare di vederla e sentirla come già detto per mettere in pratica un distacco totale per non soffrire più. Macchèa parte il fatto che piango ogni sera ovviamente senza farmi vedere dai miei figli, ma poi in quest'ultima settimana, ed esattamente dopo che a Pasqua a fatto completamente i fatti suoi fregandosene dei bambini, lasciando solo due uova fuori alla porta di casa domenica mattina senza neanche bussare alla porta, dicevo a comincio dopo pasqua ad essere molto più insistente nel vedere i ragazzi. Mi telefona spesso anche se io le ho chiesto di non chiamarmi e di chiamare direttamente i ragazzi. Venerdì scorso ha visto per la prima volta nostro figlio il più grande dopo più di un mese e hanno pranzato fuori nello spacco del suo lavoro.....poi ha saputo che io ero con il più piccolo al campo di tennis per la sua lezione ed si è precipitata lì per vedere anche il piccolo.....quando è arrivata io sono uscito fuori poi alla fine della lezione ha chiesto al piccolo di fare un giro con lei e io non ho detto nulla. Poi mi ha chiamato in disparte e piangendo mia ha detto Grazie.....io le ho detto grazie di cosa? e lei ha replicato dicendo lo sai di cosa....Onestamente non ho capito forse si riferiva la fatto di averle fatto vedere i bambini senza ostacolare ma a dire il vero io non ho mai ostacolato ciò. Poi ha dato una busta a mio figlio il grande con due spazzolini che aveva comprato...la cosa strana e che noi solitamente usiamo dei colori per distinguerli e guarda caso i colori erano il suo e il mio....non so che significa forse mi illudo soltanto perché in questi casi ci si aggrappa a qualsiasi segnale, non saprei.....Sta di fatto che sono molto confuso ultimamente mi chiama molto e cerca molto di più i bambini addirittura dice ai ragazzi che vuole venire a casa per stirargli i vestiti e fargli il cambio di stagione cosa che non faceva da quasi un anno ormai... Mi telefona quasi tutti i giorni ma solo però per chiedermi dei figli...Non so che fare sono confuso mi manca come l'aria soffro come un cane bastonato ma ho tanta paura per me e per i mie figli perchè sapete la mia storia..... è già tornata due volte a casa ed è stato un flop!!! Ed io e mie figli abbiamo vissuto due volte l'abbandono da parte sua. Inoltre ho forti dubbi su questo suo cambio di comportamento di quest'ultimo periodo...perchè credo che sia consigliata in particolare dal suo avvocato visto che i suoi cambiamenti sono concisi proprio quando il mio avvocato mi ha contattato per dirmi che aveva parlato con il suo legale.....magari è stata consigliata proprio dal legale a muoversi in questo modo, perché è strano che prima non li pensavo affatto e ora fa la mamma presenta ma a distanza..... Non ci capisco più nulla so solo che sono sempre confuso e accecato da questo maledetto sentimento per lei.....e ho paura di sbagliare...Vi prego datemi qualche consiglio ho bisogno di chiarezza e di qualche consiglio di un esterno estraneo a noi....

Marc	2009-04-21 12:39:37	Ciao Sergio.....Mi ha colpito la tua storia e credimi ti capisco benissimo so quello che provi...pensa che a me è successo dopo 16 anni e con due figli.....senza mai segnali di crisi..... Sei una persona buona hai perdonato è questo è il più grande gesto che si può fare in amore.....Dici che lei è una persona intelligente.....ma a me sembra che lo sia molto di più tu....e soprattutto molto più forte di lei.....che non riesce a stare da sola da come racconti. Sei apprezzabile e credimi non importa quante volte perdoni se sai perdonare, probabilmente perdoni sempre...ma quello che conta ed è importante e che tu non soffra più....e questo lo sai solo tu come fare.....d'altronde questi sono mari che tu hai già navigato e sicuramente oggi saprai affrontare molto meglio questa tempesta !!!! Quello che ti posso dire e che devi fare quello che senti veramente di fare.....forse magari fai bene a non cercarla a non chiamarla....tanto sicuramente si rifarà viva lei vedrai perchè sa di ritrovarti sempre pronto....quello che ti auguro nel frattempo e quello di ricostruire la tua vita ancor prima di come hai fatto la prima volta che ti ha fregato.....e credimi hai tutte le carte in regola per superare la tempesta e rivedere un raggio di sole molto prima che tu te l'ho aspetti.....d'altronde non mi dire che in fondo in fondo nel tuo inconscio nonostante il tuo io era certo di ciò, non te l'ho aspettavi???? In bocca a lupo anzi visto che stai navigando in una tempesta in c.....o alla balena.... Un abbraccio Marc.....ti sono vicino.
sergio	2009-04-21 13:13:03	grazie marc ,si ho già navigato questi mari e per di più con la stessa persona ma ti assicuro che non ho imparato proprio nulla...non avevo nessuna difesa e mai avrei immaginato che questa ragazza ci ricascasse di nuovo...purtroppo lei mi conosce troppo bene e sa benissimo che il mio aver chiuso tutti i rapporti è una tattica...tattica che non sortisce gli effetti sperati....ragazzi vederla abbracciata all'altro sorridente in quella foto mi ha distrutto... già le giornate fanno schifo e ogni giorno devo lottare contro quel momento di disperazione che so già arriverà di sicuro...seguo ogni consiglio...dovrei iniziare a scrivere la mia tesi visto che a 28 anni sto diventando vecchio..ma di concentrazione proprio zero...vorrei tanto che tornasse con me ma è felice con un altro...non mi ha dato nessuna speranza è stata fredda e risoluta e stavolta credo che non tornerà in dietro...meno mal direte voi ma per me stupidamente non è così.....non posso cercarla non avrebbe nessun senso...ma il saperla felice mentre io cerco solo di raggiungere la sera per dormire quel poco è brutto....sembra che io mi sia perso mentre lei ha preso la giusta decisione lasciando uno come me... si la perdonai e mi ci volle molto ma l'amavo ancora e ho il timore che l'amerò per sempre...come dovrei fare per farle cambiare idea quando lei già conosce tutto di me...e non mi vuole al suo fianco....a volte mi costruisco stupidi film in mente che cerco di allontanare immediatamente....ma ora mi sento davvero stanco...stanco di dover lottare tutti i giorni stanco di avere adesso in mente quella foto stanco di lei e dei miei sentimenti... so di poter rimanere solo in silenzio ma è una cosa che a quanto pare non funziona con lei...vorrei avere sue notizie... cosa pensa se le manco se mi pensa direte che sono proprio stupido visto che sta felicemente con uno che conosce da 2 mesi...e che a detta sua la capisce perfettamente e la fa sentire importante ma come può aver dimenticato tutto quello che c'è stato tra noi e non sentire minimamente l'esigenza di sapere cosa diavolo faccio io
Marc	2009-04-21 13:41:52	Vedi Sergio non per paragonarmi....ma sai tu hai visto una foto io l'ho beccata in flagranza....figurati !!!!! Sono scioccato a vita....eppure per l'amore che provo per lei avevo cercato di perdonarla..... Sai lei crede che di amare questa persona ma credimi sarà sempre infelice vedrai..... Io credo che lei pensi a te soprattutto quando non è con lui....Però prova a metterti in situazione inversa (Io so che è difficile ma prova un attimo) Tu come la penseresti se ti credi

innamorato di un'altra.....Ma vedrai che al primo appiattimento.....è lei che devi sapere come muoverti.... Vedi provo esattamente quello che provi tu....la gelosia il possesso mi divora mi logora fino all'inverosimile....penso sempre lei felice e soddisfatta ed io basonato e moribondo..... Ma credimi sono certo sono sensazioni momentanee ed illusorie come una droga potentissima ma che dura poco.....la nostra droga deve essere la fiducia nella vita e la fiducia nel futuro....lo so che ti sembrano parole assurde in realtà le sto dicendo anche a me stesso....Anch'io mi sveglio e non vedo l'ora che finisca la giornata....ho pensato tante volte al suicidio per far terminare il mio dolore.....quindi credimi ti capisco in pieno.....ma.....ma.....ma....qualcosa prima o poi si smuove qualcosa prima o poi succederà. Abbi fede abbi fede e intanto spurga il tuo dolorecon dignità con orgoglio ma spurgalo tutto in qualsiasi modo pensi ti faccia stare meglio....ma non la chiamare perchè non servirebbe a nulla anzi....

franco	2009-04-21 16:33:24	Ciao vi leggo da un pò e solo ora trovo il coraggio di scrivere anche io. Vi dico solo che stò impazzando , sono all'inizio della fase 1 e stò cercando di mantenere il distacco ma è durissima anche perchè lei lavora nella mia stessa società....da qualche giorno provo a non vederla e sentirla ma questo mi fa stare malissimo anche fisicamente. La mia storia è un pò diversa, sono sposato ma ho (avevo) una relazione con un'altra persona che mi sembrava, mentre la vivevo, solo una cosa fisica...poi all'improvviso un fulmine che mi ha portato via l'altra che ha trovato la sua sicurezza in un altro uomo....mi sono accorto di essere innamorato perso e sarei disposto a lasciare tutto per lei ma lei , anche se mi dice di amarmi, mi ripete che non lascerà più lui e che non tornerà più con me ...ma come è possibile?...Cosa posso fare?...io devo dimenticarla e forse l'unico modo è non vederla ma stò troppo male....
Nico	2009-04-21 16:52:01	come ti capico Franco! Anche per me è successo con una collega che sta a pochi metri da me e sono sposato e padre. Pensavo come te di poter dominare il sentimento e invece sono stato travolto. Lei è sposata e madre e quindi sembrerebbe che abbia rinunciato a questo grande amore per tornare "in famiglia" e se fosse così il dolore, sempre grande, avrebbe almeno una mitigazione. Invece la verità è che non so davvero perché sia andata via se per la famiglia o perché voleva frequentare qualcun altro. E la cosa peggiore è il dubbio. Se solo potessi saperlo almeno non farei congetture tutto il giorno su dove sia e con chi. Per il resto cerco di evitarla, anche se talvolta mi chiama oppure, inevitabilmente, capita di incrociarsi. Ma l'effetto è incredibile: a 45 anni mi sento tremare le gambe, il cuore batte più forte, non riesco a continuare a il discorso con gli altri colleghi con cui mi trovo. E' assurdo ma è così ...
sergio	2009-04-21 17:46:23	grazie marc per le belle parole...appena tornerò cosciente scriverò un commento sulla tua situazione,scusami ma oggi non ce la faccio proprio....che dire sperare in un suo ritorno è inutile e dannoso,servirebbe solo a crearsi illusioni momentanee,chiamarla oltre che controproducente mi uciderebbe... attendere in un momento di stasi del suo rapporto? purtroppo anche se non voglio ammetterlo è l'unica cosa che resta...vorrei tanto che arrivasse il giorno in cui lei tornasse da me consapevole dell'errore commesso ma temo che questa volta sia davvero quella definitiva...è una ragazza determinata che ci mette tempo per realizzare una cosa ma a quel punto nulla la smuove... credo anche io che mi pensi ma vorrei sapere cosa pensa,se ha dei dubbi se ho qualche speranza... se le parlassi sarebbe fredda e dura con me perchè sa bene che ogni sua parola sarebbe come una speranza per me...ma a volte durante la giornata ci sono dei momenti davvero brutti in cui la tentazione è fortissima ed è in quei casi che vorrei sapere come fare...non posso sempre

chiamare qualche amico in aiuto...prima o poi si stancherebbero...e poi i consigli che tutti mi danno li conosco già... la volta scorsa che mi capitò la chiamavo in continuazione fino ad esasperarla...e successivamente tornati assieme mi disse che non le davo nemmeno il tempo di sentire la mia mancanza...purtroppo io ora mi chiedo come può sentire la mia mancanza e è bella e felice con un altro? più tempo passa + lei si allontana da me...come fare? anche se resisto a chiamarla appena verrà il giorno in cui tornerò qua a trovare i genitori ed io la vedrò non credo di trovare la forza per non parlare o cercarla come lei mi ha chiesto...e si perchè lei mi ha detto di non cercarla in nessun modo di riprendermi in mano la mia vita e non farne una tragedia...di mandarla a quel paese per il male che mi ha fatto...e di non contattare nessuno della sua famiglia... di vivere la mia vita senza di lei ..le avevo chiesto almeno di darmi una possibilità pe risolvere la questione assieme visto che dopo 8 anni almeno una possibilità me la meritavo e lei freddamente mi risponde che non vuole darla ne a me ne a se stessa perchè non prova nulla per me... cosa faccio?

sergio 2009-04-21
20:14:34

caro Marc mi permetto di esprimere il mio modesto parere, innanzitutto ti sono vicino ... non starò qua a darti consigli su come superare la crisi perchè credo tu li conosca tutti...spero faccia bene leggere qualche parola di conforto... chidi cosa fare...NIENTE hai fatto bene a contattare il tuo legale, bene a non contrastare il rapporto madre figli, male a voler vedere cose dove non ce ne sono (spazzolini) sai già che chi è lasciato cerca di aggrapparsi ad ogni cosa... resta in attesa dedicati ai tuoi figli...non devi certo essere tu a dover fare qualcosa... magari come dici tu il suo cambiamento è dovuto realmente a un suggerimento dell'avvocato....parlane col tuo... io posso solo dirti di avere forza per i tuoi piccoli, nei momenti di sconforto vieni qua sul forum a sfogarti... troverai sempre parole di conforto... in tanto non pensare alle cose che non si possono risolvere...se oggi non dormi accendi la tv guardati un film... o leggi un libro...tutto ciò che ti distrae...magari domani sera la stanchezza si farà sentire e dormirai... dai dai...e non voglio sentire mai + parlare di suicidi o roba simile... chi si occuperebbe dei piccoli???

Emanuela 2009-04-23
08:55:11

Ciao, mi sembra nico dicesse che lo psic serve poco.. io adesso veramente lo vedo come unica risorsa. Non so se la paranoia, gli attacchi di panico siano componenti naturali della fase 1 ma io non riesco più a controllarmi e la cosa mi preoccupa. Il cervello se ne va per le direzioni più assurde, la cosa più brutta in queste situazioni credo sia l'incapacità di essere lucidi e spiegarsi il perchè una persona che giurava di amarti fino a un giorno prima, di colpo diventa uno sconosciuto. Possibile che ci siamo potuti ingannare così tanto? Possibile che veramente non abbiamo capito che ci prendeva in giro? Queste sono le domande che fanno più male, alle quali non siamo in grado di rispondere. E magari non è esattamente così. Anche chi lascia sta soffrendo e sta facendo forza su se stesso per non chiamare, e mettere fine da adulto a una cosa che non può più andare. Sarebbe bello poter realizzare questo e condividere ancora, all'insaputa dell'altro, un sentimento che non è più l'amore ma la consapevolezza di stare lottando insieme, ognuno per proprio conto, ma insieme contro l'irrimediabile, contro l'inevitabile. Io voglio riuscire a pensare questo, nella mia storia non ci sono obiettivamente segnali che indichino una mancanza di rispetto, una falsità da parte sua.. solo l'incapacità di andare oltre. Che è un limite umano. Alcuni mi dicono che se riuscissi ad odiarlo sarebbe meglio. Io non voglio farlo, forse questa mia volontà è intrisa di bisogno di mantenere un contatto, sicuramente nasconde il terrore di una destrutturazione totale del mio io che potrebbe derivare dalla consapevolezza di aver vissuto per anni nell'illusione, nella menzogna, senza accorgemene, o

chiudendo gli occhi. un abbraccio a tutti.

Nico

2009-04-23
10:09:50

Cara Emanuela, ho scritto qualche giorno fa che nel mio caso (nei nostri casi?) probabilmente lo psicologo non serviva. Semplicemente perché il suo mestiere è quello di tirare fuori da te quello che senti nel profondo e le motivazioni sottostanti senza aggiungere altro, né consigli né metodi per stare un po' meglio. Noi attraverso questo blog (e io anche attraverso scambio di e-mail e sms con persone nella stessa situazione) riusciamo a tirare fuori molto (forse anche di più) di quello che riusciremmo a dire a uno psicologo: certo, se pensi proprio che posso giovarti, prova a fare qualche seduta magari è sbagliata la mia impressione. Il motto è sempre "faccio quello che mi fa stare meglio". Ora vorrei anche commentare un po' della "tua" situazione. Primo: come fa una persona che fino a poco fa di amava a diventare un estraneo? Incredibile vero? Eppure è così: se ti facessi leggere quello che mi ha scritto la mia ex neanche 2 settimane prima di dirmi che ormai era tutto finito rimarresti senza parole: "ti amo da morire" e "mi senta completamente tua" erano alcune delle frasi. Secondo: sarebbe bello poter lottare insieme contro l'inevitabile. E' esattamente quello che ho sempre sperato anch'io e in fondo è anche quello che lei diceva che stavamo facendo; e questo significherebbe esattamente che chi lascia in realtà sta soffrendo anche lui un po'. Ma è così per te? Non so se augurartelo o meno. Io purtroppo vivo nel continuo dilemma: un minuto penso che lei stia facendo grandi sforzi per non chiamarmi,, il minuto dopo immagini di certi suoi comportamenti mi convincono del contrario: si può infatti lottare e trovarsi nuovi amici ed escluderti dalla loro vita quasi completamente? Si può dire di stare soffrendo e poi lasciare passare anche una settimana prima di un fugace saluto? Quanto vorrei che mi dicesse chiaro e tondo come stanno le cose ma non può: se dicesse che sta soffrendo dovrebbe darmi molte spiegazioni e comunque vanificherebbe lo sforzo fatto finora; se dicesse che semplicemente non mi amava più, così all'improvviso, e che magari ha un altro si troverebbe in grande difficoltà, lei che è moglie e madre. Terzo: odiare sarebbe meglio. Verissimo. Purtroppo, purtroppo, purtroppo neanche io riesco a farlo perché senti qualcosa stridere solo a livello inconscio, razionalmente il suo comportamento è stato quasi irreprensibile. Infine una considerazione: sto cercando, e invito a che te a farlo, di guardare agli aspetti positivi di questa esperienza: l'energia, la gioia di vivere, i colori accessi del mondo intorno. Ma bisogna guardare anche con equilibrio agli aspetti meno belli che comunque ci insegnano qualcosa. Un amore vero sconvolge tutto: dice Alberoni ("innamoramento e amore") che l'innamoramento riscrive il passato, cambia tutto, il presente è vita il passato semplicemente non ha più alcun valore. Si innamora davvero soltanto chi è davvero disperato (anche se in apparenza conduce una vita tranquilla): perciò quando passa la fallace sensazione di riuscire a controllare il sentimento, l'innamorato pensa che tutto sia possibile, che si possa mettere tutto in discussione: famiglia, figli, lavoro. Io in questo mi sento tristemente fortunato: pensa cosa sarebbe successo se continuando nella nostra relazione avessi abbandonato tutto per poi magari essere comunque abbandonato o abbandonare io. La sola cosa da fare è NIENTE. Aspettare, vivere il presente, ascoltare il proprio dolore e pensare che tutti siamo vittime e tutti carnefici. Almeno questo ci insegna cosa hanno provato quelle persone a cui noi abbiamo detto no. A me è successo una sola volta, tanti anni fa, e quanto mi vergogno, adesso che so cosa si prova, per l'insensibilità di allora. E ancora (ma questo è davvero la considerazione finale) è inutile e dannoso mantenere i contatti: applica il distacco totale. E' difficilissimo, ti sembrerà di combattere contro te stessa, sarai tentata di pensare che così facendo torni da te e (forse)

sarai disillusa; ma se ci riuscirai per qualche giorno vedrai che comincerai a pensare che risentirlo ti fa solo male. A me è successo molte volte, l'ultima sono venerdì scorso: mi ha persino richiamato dopo esserci incontrati dicendo che sapeva quanto aspettassi un messaggio "speciale" ma che si tratteneva per non vanificare gli sforzi. Ho provato a controllarmi per non gridarle "ma io ti amo ancora da morire!" e ho vissuto qualche attimo di euforia pensando che forse, chissà, ci stesse ripensando, che tutti i miei dubbi su una sua altra relazione fossero infondati o che davvero non avesse mai smesso di pensare a me. Poi però i giorni si sono succeduti ai giorni senza un segno da parte sua, né io mi sono mosso verso di lei e il dolore è ricominciato più forte di prima. Morale: staccati prima che puoi, se è destinato che ritorni da te lo farà da solo altrimenti "Il cielo è blu sopra le nuvole". Se ti fa piacere scrivimi a n1co@live.it. In bocca al lupo.

Marc 2009-04-23 10:34:39 Salve a tutti.....Certe giornate mi sembrano così buie e angoscianti....mi sveglio con un magone che mi parte dallo stomaco e mi percuote per tutto il corpo fino a lancinarmi il cervello.....e mille domande e mille dubbi mi assalgono.....così quasi affannando annaspando come se avessi sulle spalle un macigno di 100 kg cerco di portare avanti le mie giornate sperando che venga sera perché così un'altro giorno della mia vita sarà passato.... Che tristezza ragazzi.....che delusione.....che angoscia....Quanto durerà quando finirà.... Purtroppo cerco di mettere in pratica la fase del distacco totale ma non mi è possibile.....o meglio io ci provo e ci riesco anche piuttosto bene.....non la chiamo non la vedo non percorro strade o posti dove posso incontrarla.....ma lei mi telefona 3-4 volte al giorno per i bambini o me la trovo sotto il portone per vedere i bimbi. Cerco di non considerarla proprio, sono freddo al telefono e distaccato, quando la vedo lo sto lontano un decina di metri.....Eppure le ho chiesto con le buone e con le cattive di lasciarmi stare di non chiamarmi e di non coinvolgermi nel rapporto con i bambini.....perché sono ancora troppo coinvolto sentimentalmente e soffro ancora troppo ho bisogno di stare distaccato. Lei invece sembra non sentirmi proprio e come al solito pur di arrivare a ciò che le interessa, cioè un minimo di rapporto con i bambini, non rispetta le mie scelte. E' molto semplice per lei telefonarmi o vedermi tanto non mi ama e quindi non ne soffre. che situazione di m..... Datemi qualche consiglio! Come faccio a mettere in pratica la fase del distacco totale in questa situazione??? Un abbraccio a presto!

ducatimora 2009-04-23 12:34:10 Ormai sono giorni che sopravvivo con questo dolore incontrollabile al cuore e che invade tutto il corpo, tutto è iniziato quando l'unica persona che abbia mai amato mi guarda negli occhi e mi dice è finta! dopo 5 anni d'amore. Avevamo molti alti e bassi, litigavamo spesso e mi trascurava tantissimo così dopo 1000 attenzioni da parte mia e mille modi per fargli capire che volevo solo essere considerata, una sera dopo che ridendo mi aveva detto che il sabato successivo sarebbe andato a ballare, gli ho detto di uscire dalla mia vita perché ero stanca, dopo cinque giorni però ritorniamo insieme, ma lui è freddo più di prima, bugiardo e mi dice che devo corteggiarlo perché ormai ha perso la fiducia in me, e io sentendomi in colpa di tutto gli dimostro per due mesi quanto lo amo, ma il 31 gennaio dopo aver letto la mia ennesima lettera d'amore. mi dice che non possiamo più stare insieme perché lui non mi merita, ha fatto troppi errori e così mi racconta delle notti trascorse a ballare, bugie, bugie bugie nei miei riguardi, e alla mia domanda sei stato con altre donne? lui mi risponde : QUANDO??? e per me che credevo che lui era solo mio sono state parole strazianti. ci lasciamo per un mese e mezzo e ritorniamo insieme perché lui mi cerca e così stiamo insieme 15 giorni più o meno, dove litighiamo spesso, lui sempre freddo mi chiamava col mio nome e non riusciva

mai a dire ti amo, cosa che non mi diceva + da ottobre. mi diceva ancora bugie che ho scoperto ora e sono convinta che sta con una donna sposata e molto troia. (scusate la parola) il giorno di pasquetta lo trascorriamo insieme, dormiamo, facciamo l'amore ma dopo mezz'ora mi dice: HO CAPITO CHE NIENTE RITORNERÀ' COME PRIMA è FINTA! da quel giorno per me è iniziato un nuovo inferno. Mi sento sola, smarrita, non ho ne la forza ne la voglia di studiare o di uscire. non riesco + a dormire. non riesco a farmi una ragione di tutto questo, non riesco ad accettare che dopo avergli dato il cuore, avergli dimostrato tante cose e aver fatto tanti sogni adesso siamo come due estranei. mi fa così male non il fatto di essere stata lasciata, ma il fatto di essere dimenticata da lui. non so più cosa pensare per darmi forza perchè io mi do la colpa di tutto questo, penso che è colpa del mio carattere troppo dolce e dei miei progetti e valori all'antica. E poi ho così paura di pensare al futuro, come posso amare di nuovo un altro? lui era la mia vita, ma mentre io l'amavo lui era completamente un altro...

Nico	2009-04-23 13:41:35	Cara Ducatimora, il tuo dolore è grande e forte ma le risposte sono, come spesso accade a tutti noi, semplici. Anzitutto è inutile cercare una ragione per la fine di un amore, soprattutto di un grande amore, perché semplicemente non ce ne sono. Per farti un esempio personale, sono stato insieme alla mia ex per quasi due anni. Più o meno a metà di questo periodo, lo ricordo bene mi stavo radendo e mi guardavo allo specchio, ho pensato che stava diventando una storia troppo coinvolgente per due persone che avevano le rispettive famiglie e i figli; mi sentivo forte, sentivo che ero io quello che doveva annunciare l'inizio del raffreddamento. Ma è durata solo poche ore, poi mi sono detto che quello che c'era tra di noi era qualcosa di inspiegabile, di così delicato, unico, irripertibile che non poteva essere spento per tornare alla solita vita (scommetto che ti sembrano le stesse definizioni del tuo amore, vero?). Cioè come direbbero gli esperti, ho "lottato con l'angelo" e mi sono reinnammorato. Quando c'è l'amore queste fasi di "lotta con l'angelo" sono frequenti e ogni volta ci si reinnamora. Ma non sempre va così: ci sono persone che alla prima difficoltà (tentazione di abbandonare) lo fanno senza pensarci su tanto. Tutto dipende da quanto sentono di aver messo in gioco, se hanno rivoluzionato la loro esistenza è più difficile che abbandonino senza aspettare o riflettere, soprattutto, non sono in grado di fare più l'amore perché sarebbe troppo coinvolgente di nuovo. Quindi la persona con cui sei stata evidentemente non aveva messo in gioco tutto se stesso: chi ama ha il cuore occupato non può avere subito dopo un addio delle relazioni anche se fugaci. NON FARTENE UNA COLPA: tu non hai nessuna colpa e niente da rimproverarti. Ci sono persone volgari ed egoiste che riescono ad essere amate lo stesso quindi ... Infine, sappi che non c'è niente che tu debba fare, tranne aspettare, goderti il tuo dolore, cercare di dormire (almeno un po'), incontrare altra gente, scrivere in questo blog. Qualunque cosa farai in questo stato d'animo nei suoi confronti sarà sempre controproducente. Il dolore passerà, ritornerà a volte più lieve e poi scomparirà del tutto: il tempo è un gran signore.
liù	2009-04-23 15:19:19	Ciao a tutti! Sono in piena lotta con me stessa per non chiamarlo, ma è veramente dura....sono passati 3 mesi da quando mi ha lasciato, ma io non riesco a creare il distacco totale....a volte è davvero impossibile trattenersi....come fate voi?
Nico	2009-04-23 15:38:25	Cara liù, a me sono passati 4 mesi e mezzo e ancora cerco le sue tracce, un segno, la sua scrittura su un biglietto di auguri ... eppure sono solo a pochi metri da lei ogni giorno e ho il terrore di incontrarla nei corridoi dell'ufficio perché quando mi capita non riesco più a connettere nel vero senso della parola. Ma ci sto provando ... semplicemente non la cerco.

liù	2009-04-23 15:45:37	caro Nico, il problema è che reggo qualche giorno, poi c'è un attimo di "raptus" e cerco un contatto e poi lui non negandomelo mai mi invoglia a farlo.....lo so dovrei impegnarmi anche io, ma a volte è davvero dura...neanche il pensiero del dolore che dopo prova mi fa frenare....
sergio	2009-04-23 20:15:16	ciao ragazzi scrivo questo post per chiedere aiuto ad art sulla mia storia...qualche consiglio (la mia storia è qualche post + n giù)e per rispondere a tutti un pochetto... ragazzi e ragazze che siete stati lasciati...chi vi parla è uno nella vostra stessa condizione ma che è già passato 4 anni fa per questa strada e per lo + con la stessa persona... la volta scorsa anche io come tutti non volevo credere a ciò che era accaduto passavo le giornate a tormentarmi e a tormentare la mia ex ... mille domande passavano per la testa insomma la conoscete la sensazione no?! finchè un giorno piano piano sempre col dolore nel cuore le cose andarono meglio...incontrai una nuova ragazza e passai alla seconda fase dlla guida, la mia ex tornò un po perchè mi vide felice e temette di perdermi per sempre e un po perchè capì che era difficile trovare un'altra persona che potesse darle quello che io e voi tutti abbiamo dato alle nostre ex... mi rivolgo a voi ma è come se lo facessi a me stesso...è inutile farsi domande a cui le risposte non è possibile arrivare...siete stati lasciati ok può capitare forse ritorneano da voi forse no ma in entrambi i casi l'unica cosa da fare è starsene per conto proprio MAI MAI MAI telefonare mandare sms o mail o andare a casa loro... noi non possiamo fare nulla anzi stresseremmo gli ex e sentirsi trattati freddamente o altro da qualcuno con cui si è condiviso tutto è davvero brutto noi non dobbiamo dimostrare nulla lo abbiamo già fatto...l'unico modo per far sentire la nostra mancanza è il silenzio...non preoccupatevi gli ex sanno benissimo quello che ci hanno fatto e la disperazione in cui noi adesso viviamo... non chiedetevi come sia stato possibile da un giorno all'altro loro covavano l'idea da tempo ma hanno cercato di lottare da soli sbagliando ed ora credono di aver fatto la cosa giusta stanno con un'altra persona come è il mio cosa? si soffre lo so ma voi non potete fare nulla ,loro credono di amare il nuovo tipo/A ma a meno che questa sia una persona straordinaria come madre teresa o bella come clooney(ed anche in questo caso ho i miei dubbi) non possono avervi dimenticato...ci pensano quando stanno da soli anche loro vorrebbero avere notizie fresche su di noi ma se sono coerenti non possono farsi sentire ne chiedere.... è su questa cosa che dovete puntare silenzio assoluto...e ricordatevi che per loro il tempo scorre in maniera diversa...a me 1 mese sembra una vita a loro un nulla... se anche non dovessero tornare il distacco ci aiuta a far passare il dolore in maniera + rapida...a me è capitato inaspettatamente di vedere una sua foto felice col nuovo tizio...immaginate il colpo al petto...volevo chiamare voglio chiamare a che scopo? farmi sentire di nuovo i suoi no no no no oppure fare in modo che lei possa pure non rispondermi??? quando avete fatto il possibile e so che tutti lo avete fatto il perseverare ci rende inermi dinanzi all'altro ed è una cosa che non dobbiamo permettere...per orgoglio come tattica pensatela come volete ma è la cosa giusta da fare...voi non potete far cambiare idea con le parole o i gesti...ne vostro silenzio c'è il grido più grande che possiate fare... lottate lottiamo per noi stessi... io piano piano sto vedendo che i momenti di rabbia durante la giornata stanno aumentando... ma so che domani sarò di nuovo a pezzi...una due tre volte...poi di nuovo rabbia e cos' via...il chiamare ci rende solo + deboli e spazza via in un attimo un mese di lotta e silenzio sia per noi sia per loro...loro non devono sapere di averci in pugno anche se magari ci conoscono benissimo...credetemi l'idea piano piano si insinuerà nelle loro certezze e poi vedremo....
T.	2009-04-24	Sto malissimo. Si era aperto, era tornato, dopo otto mesi. Ma alla mia

	10:00:42	domanda come intendiamo andare avanti, mi ha detto che è confuso, ma sa di non volere una storia a distanza. Adesso ha richiuso tutte le porte. Ancora silenzio. Barbara, Nico dove siete?
ducatimora	2009-04-24 10:04:18	ciao, vi scrivo per avere dei consigli e sentirmi più forte con le vostre parole. Sergio tu davvero pensi che lui sa quello che ha perso? e se fosse così perché non mi cerca? io sto attuando il distacco totale. e ogni giorno metto una nuova croce sul calendario che da una parte mi fa sentire più forte ma dall'altra parte mi fa capire che i giorni passano e io non sono davvero niente per lui. ho perso anche quel poco di autostima che avevo in me, mi sento così inutile e incapace. tutti mi ripetono che sono una ragazza speciale che tutti vorrebbero, ma per me sono solo bugie, perché quando è andato via lui è andata via anche una parte di me. mi tormento con pensieri e mi sento in colpa per tutto quello che ho fatto e che non ho fatto in questi 5 anni. so che dovrei portargli rancore, ma non ci riesco appunto perché mi colpisce. e non sono sicura al 100% che abbia un'altra donna, ma è la cosa che voglio pensare per dare una ragione alla fine del suo amore verso di me..
liù	2009-04-24 10:42:38	Ciao Sergio! Hai proprio ragione il distacco totale è l'unico rimedio....io l'ho adottato per due settimane e mi sembrava di stare meglio....poi adesso dopo tre mesi che mi ha lasciato sono ancora qua che mi dispero perché ogni tre giorni lo chiamo.....non riesco a resistere ma non faccio che peggiorare la situazione...lui si innervolisce e si allontana ancora di più.....ma come hai fatto tu a tenerti dal chiamarlo?????ti prego dammi dei consigli veri per frenarmi.....non ci riesco da sola.....grazie
Nico	2009-04-24 12:04:49	Cara T. dal tuo silenzio avevo capito che accennando un ritorno lui ti aveva ripresa al laccio. Il suo comportamento fa parte di una dinamica nota. Ma come si fa a dire di no, a non dare un'altra possibilità a chi abbiamo amato da morire? E' questo il vero problema, quando provano a tornare ... forse bisognerebbe mettere in chiaro le cose subito ... ma siamo esseri umani e perfino troppo sensibili. T. pensa solo che in fondo non è cambiato niente, che dovrai continuare a perseverare nel distacco ... non farti vedere dipendente da lui. Ti abbraccio
vale	2009-04-24 12:46:17	Ciao sergio...quello che dici è vero...il tempo aiuta e il distacco totale è il miglior modo per dare un po' di tranquillità a noi stessi....sono nella vostra situazione...non lo sento ormai da più di un mese e mezzo...gli amici di questo blog mi sono stati vicini in particolare manuela e art...ho sofferto moltissimo anche perché lui era un depresso e cambiava opinione in continuazione,spariva per un po' e poi ritornava , mi faceva sentire inappropriata e mi dava sempre dell'egoista...purtroppo o fortunatamente mi ha lasciata senza una spiegazione...ho tentato in tutti i modi di parlargli, ma niente... non ha più risposto...dopo un po' ,grazie anche a questo blog, ho capito che cercandolo e non avendo nessuna risposta soffrivo di più... non l'ho più cercato...a volte cedo ai momenti di sconforto, ma piano piano vedo un pezzettino di sole in più..mi manca tanto, ma se deve tornare è perché lo vuole lui e non perché glielo impongo...prima pensavo che scrivendogli tanti sms fosse la soluzione migliore, ma non è così...li infastidiamo di più perché sanno che ci siamo..il silenzio invece fa capire all'altra persona che ci ha perso..il silenzio fa riflettere , ciò che invece non fa l'esserci anche dopo...credo che non tornerà, ma non voglio pensarci per ora...voglio stare serena ... quella serenità che manca da anni nella mia vita...un abbraccio
sergio	2009-04-24 13:05:29	cara mia io non posso essere sicuro di quello che il tuo ex pensa però so che 5 anni non si dimenticano in fretta...capisco benissimo la tua situazione...la vivo io stesso...ma cosa potremmo mai fare noi? non dobbiamo dimostrare altro a loro,ci conoscono già sanno chi siamo e cosa siamo...non

darti le colpe...non sono solo tue ,in una coppia ci sono 2 individui e due che dovrebbero lottare...io assolutamente non voglio darti speranza dico solo che il modo migliore per affrontare il nostro lutto è stare per conto proprio...chiamandolo cosa speri di ottenere? non credi che seavesse cambiato idea sarebbe lui a cercarti? Sì lo farebbe...magari ha qualche ripensamento in questo momento ma chiamandolo non farsti altro che rendergli la cosa più semplice...non deve sapere di averti in pugno...e anche se ti conosce forse meglio di te stessa vedrai che col prolungarsi del tuo silenzio un tarlo nella testa inizierà a crearsi...ed aumenterà sempre + col prolungarsi del tuo silenzio....forza lottiamo tutti per questa cosa....chiamarlo ti renderebbe forse felice per un secondo ma poi i suoi no la sua freddezza il suo distacco ti ucciderebbero per chissà quanto tempo ancora

sergio	2009-04-24 13:12:25	cara liù, guarda io sarei il meno adatto a dare consigli...la persona che un mese fa mi ha lasciato è la stessa che mi aveva fatto sto giochetto 4 anni fa per poi tornare da me dopo 1 anno... come contenersi???? io onestamente lotto tutti i giorni dalla mattina alla sera...sai in un attimo qualsiasi potrebbe venirmi l'idea di chiamare ma poi mi dico...a che scopo??? se lei vuole sentirmi sa dove sono e sa come chiamarmi.... i nostri ex sanno il dolore che ci stanno dando..se sono coerenti non ci chiamano per darci la possibilità di rifarci una vita...so che il dolore è tanto che la voglia infinita ma chiamarlo non servirebbe a nulla...sia che tu voglia attuare il distacco totale sia che tu voglia mettergli un tarlo in testa,l'unico modo è restare in silenzio e non far sapere nulla di te a nessuno ... lui ne direttamente ne indirettamente deve sapere che fai come stai con chi esci o cosa pensi... quando lo chiami sei felice per un attimo ma poi???? di nuovo dolore e ancora + forte...non ti ferisce la sua freddezza??? io suoi no non ti colpiscono al cuore???? si e allora perchè tenti di farti ancora più male di quanto tu non stia già??? mettiti in testa che non puoi fargli cambiare idea...non tocca a te fare qualcosa...ma a lui e se non si rende conto della cosa che perde purtroppo per lui tu devi andare avanti...non ti dico chesia facile...il dolore adesso c'è e ci si convive piano piano spero possa passarci....forza
sergio	2009-04-24 13:15:21	brava è così che si parla...ù sono d'accordo con te...sto nella tua stessa situazione e proprio adesso un momento di sconforto mi ha fatto aprire il blog...non ho scritto nulla sulla mia situazione adesso,spoero che possiate leggerla e darmi qualch'idea... so che le tue parole sono piene di dolore ...anche io lo sono ma cerchiamo di andare avanti....passerà lo spero tanto
liù	2009-04-24 15:51:59	Caro Sergio, grazie per le tue parole...oggi giorno 24 Aprile prometto a tutta la comunità che inizio il mio distacco totale.....se mi viene di chiamare, scriverò in bacheca....ce la devo fare sta volta per qual briciolo di dignità e amor proprio che mi è rimasto perchè l'unica cosa che voglio è che questo dolore intenso passi.....secondo te dopo quanto tempo di distacco si riesce a tranquillizzarsi e a ricominciare a sorridere?
Nico	2009-04-24 16:43:14	E' la domanda delle domande! Una volta che si è capito che è meglio allontanarsi senza coltivare la speranza che l'altro ritorni, l'unica cosa che si vorrebbe sapere è: "quanto tempo ancora dovrò soffrire, per quanto tempo mi sembrerà di morire ogni giorno?". Quanto tempo ? Mesi o anni, cara Liù. Più è stato intenso (non lungo), più tempo ci vuole. Si può essere lasciati dopo 15 anni di rapporto e dimenticartelo in 20 giorni. Si può essere lasciati dopo 2 anni e riuscire a cominciare a dimenticarlo dopo un anno. Non ci sono regole in questo. La cosa sicura è che ogni giorno è una battaglia, ma, soprattutto, ogni giorno è una piccola vittoria se riesci a mantenere il distacco.
ducatim	2009-04-24 17:10:58	ho bisogno di un vostro consiglio; stamattina inaspettatamente dopo 10 giorni di silenzio mi ha inviato un sms con gli auguri di buon onomastico anche se il mio onomastico è mercoledì prossimo, secondo voi come devo comportarmi?

		devo rispettare questo silenzio? oppure rispondere con un semplice grazie? però non voglio fargli credere che sto sempre qui ad aspettarlo...
ducatim	2009-04-24 17:12:35	anche se è vero sono sempre qui ad aspettarlo, però voglio fare l'indifferente e vedere se davvero il mio silenzio gli fa male... grazie
Dario	2009-04-24 17:53:36	Ho letto un po' questo blog , e anche io esco da una storia analoga a tutte le vostre , ho letto un po' le 10 regole per uscire da questo tunnel di rabbia e sconforto che sentiamo dentro di noi . Uno dei consigli per il quale sono maggiormente d'accordo e' di non idealizzare il rapporto che e' stato , come se fosse l' ultimo amore della nostra vita . Sono certo che anche io ne uscirò nonostante non la sento e non la vedo da 4 settimane . Un altro sbaglio che commettevo era quello di frequentare i probabili posti dove la potessi incontrare , ma tutto cio' nelle mie uscite con gli amici , non faceva che aumentare le mie angosce . Mi manca tantissimo , ma se vorrà tornare da me sarà lei che me lo dovrà dimostrare . Io adesso proseguo per la mia strada, pensandoci il meno possibile e vivendo con gioia alla giornata . Anche se non dovessi più ritornarci sono convinto che con il passar del tempo , tutto diventerà + nitido e ricorderò questo brutto stato d' animo con un sorriso sulle labbra . Ne uscirò + forte di prima . E mi impegnerò in tutti i modi per riuscirci. Perché la vita e' bella e va vissuta . E chi non vuol stare con te ... che peste lo colga !!!
liù	2009-04-24 18:28:45	Ciao Dario, che invidia che provo....che bravo che sei....sei riuscito aad applicare il distacco totale...io mi sento persa....oggi non sono riuscita a lavorare dal dolore che sento.....
Alex	2009-04-24 19:22:52	Ciao a tutti... volevo rispondere a Sergio poiché (ahimè, ahì noi!) sono la prova certa che quello che dice a proposito del distacco totale è verissimo. Ieri sera presa dal panico e da una irrefrenabile voglia di sentirlo l'ho chiamato, lui sempre freddo che mi parla appena senza nessun entusiasmo nella voce...discutiamo un po', alla fine persino lui mi dice che sto commettendo il più GROSSO ERRORE che possa fare e cioè CERCARLO visto che lui sta cercando di "ricostruirsi la sua vita" e non vuole discutere con me. Ha aggiunto che visto che dovrei conoscerlo un po' (ma su questo visto come si è comportato e quello che è successo ho i miei dubbi!) dovrei sapere che ci vuole un po' di tempo per smaltire il tutto...e tornare a parlare sereni. Insomma altro dolore inutile, altre sofferenze, è vero che sentire la sua voce all'inizio mi ha dato "ossigeno" ma poi di nuovo giù...più giù di prima, è proprio vero che fa malissimo essere trattati così dalla persona che si ama. Conclusione, il distacco totale, ma non so fino a quando reggerò. Mi è piaciuta la frase di Sergio che il silenzio è l'urlo più grande che possiamo fare.
Barbara	2009-04-25 11:23:55	E sono di nuovo qui a legggervi, ad aggiornarmi sui vostri stati d'animo. La lotta continua, siamo eroi di tutti i giorni, persone che soffrono per avere fatto dei loro sentimenti il valore più importante della vita. Sono anche io in tutte queste storie e niente tornerà come prima, l'amore da grandi è una cosa seria. Oggi mi sono vestita di verde, in tono con la bellissima natura del paesaggio in cui mi trovo e anche per ridare colore e risalto ai miei occhi che stanchi del solito nero, vogliono guardare il mondo a colori. Tanto, come è stato più volte ribadito negli ultimi interventi, noi non abbiamo più il potere nemmeno sul nostro benessere che, per forza di cose, facciamo dipendere da altri. Spero solo per il momento. Ho vissuto la mia relazione con la costante paura, anzi terrore di essere la protagonista di una storia che finisce male, come nella migliore tradizione shakespeariana delle storie d'amore tragiche. Infatti le mie sensazioni si sono rivelate giuste, noi tutti lo capiamo, lo sentiamo dall'inizio, ma crediamo che alla fine quella persona cambierà...per noi. Non è così che funziona. Lentamente sento che qualcosa stà cambiando, sono stanca di

essere stanca e inizio ad annoiarmi con le mie stesse lagne. Basta! Basta con queste inutili catene che ci bloccano, che non ci fanno evolvere, che ci fanno solo andare sempre più giù. Voglio risalire, me lo devo, voglio fare della mia preziosa vita un dono da fare a me stessa, VIVENDOLA apprezzando tutte le cose che ho e quelle che verranno. Dipende da noi. La libertà della nostra mente, la chiarezza e la forza della nostra dignità. Niente finisce, tutto cambia. Non sempre per il peggio. Ieri l'ho visto, mi ha chiesto di farci un saluto, dopo dieci giorni che non lo vedevo....risultato: non vedevo l'ora di andarmene, non avevo più quel desiderio irrefrenabile di abbracciarlo e mentre lui lo faceva io avevo solo voglia di spostarmi!!!! Strano vero? Fino a ieri ho pianto e mi disperavo nel non poterlo vedere....Ma le cose sono cambiate, non ci faccio niente con un incontro effimero e che non è per durare. Ho capito che il vero amore rimane per sempre, sa come aiutarti con i fatti, le persone che amano davvero non ti fanno stare male e sanno privarsi di qualcosa per darlo a te. Come dice Prince in una sua canzone: L'unico amore che esiste è quello che si fa. Un abbraccio a tutti.

Pietro 2009-04-25
13:33:35

Grazie.

Barbara 2009-04-25
15:07:09

Cara T. , ma perchè nel nostro caso le cose possono solo peggiorare??? Esisterà qualcuno in grado di sorprendere positivamente, tornare da noi per comunicarci l'intenzione di restare INCONDIZIONATAMENTE. No, credo che non ci rimanga che abbandonare le speranze. Sono diventati tutti ragionieri contabili, sanno solo fare i bilanci: "non sto con te perchè tu non...etc, etc." Ma l'amore non era cieco? Non faceva amare anche i difetti? Non doveva essere un piacere dare e ricevere amore? Sono così delusa che non credo più a nessuno ma solo a me stessa, riscoprirò il piacere di stare da sola, almeno nessuno mi dirà più addio. Questi "abbandonatori" sanno solo come deludere sempre più...e tutto questo me lo spiego solo con la mancanza o con un effettivo calo del sentimento. Quando questo sentimento verso di noi era acceso, ce li avevamo vicini, innamorati più che mai, sempre desiderosi e intenzionati a continuare seppur nella confusione. Se improvvisamente la "confusione" fa da freno, significa che i loro sentimenti possono essere fermati, quindi controllabili. Noi, che amiamo ancora, sappiamo bene che il "NOSTRO" sentimento non può essere fermato in nessun modo, ed è questa la differenza. Pensa se dovessimo accettare l'amore di una persona di cui non siamo innamorati e che non ci attrae, ci comporteremmo come loro con noi!!! E' inutile rimuginare e tormentarsi sulle cause dell'abbandono...la verità è molto semplice, loro NON provano. Mi dispiace per noi, ma è così. allora sfruttiamo la nostra intelligenza per trovare un'alternativa, per andare OLTRE... Rimani in contatto. tvb

Emanuela 2009-04-25
17:32:22

Ciao Barbara, ciao a tutti. Sono di ritorno da una passeggiata al mare. Una delle cose che mi sono impopsta di fare in questi giorni neri è quella di uscire. Basta stare dentro a piangersi addosso, basta pomeriggio sul divano a guardare il soffitto. No. Questa storia mi ha già tolto troppi giorni della mia vita, troppe volte. Non posso più permetterglielo. Capisco e condivido e approvo fortemente il tuo bisogno di vita Barbara.. capisco anche e sono felicissima per te, il tuo sentimento di repulsione verso la persona che ti impedisce di essere felice... Sento, come senti tu, la voglia di Amare, nonostante tutto, di essere amata e desiderata come tu sei capace di amare, in modo totale e incondizionato. E mi piace anche questo ottimismo che lo so, è anche mio, nel sperare di incontrare un giorno tutto questo. Aprirsi alla vita senza riserve ancora una volta, stando magari più attente a certi segnali che sono sicura riconosceremo subito... Questo è il modo giusto. Lo sto facendo, anche se

sono ancora lì ad aspettare un suo messaggio, (che arriva puntualmente ma non mi parla di ricominciare.. quindi non vuol dire nulla) anche se continuo a tentare di entrare in contatto con lui.. e non serve a nulla. Ma non chiudersi alla vita.. nel frattempo dobbiamo continuare a vivere, a sentirci belle e forti e interessanti.. solo così la vita arriverà a noi. Sarà questo sole di primavera, sarà il mare che oggi mi ha tenuto compagnia, non so cos'è... Però voglio anche io condividere questo piccolo momento positivo con tutti voi e incoraggiarvi a trovare i vostri e riconoscerli e segnarli qui o da qualche parte, in modo da poterli riprodurre nella vostra mente nei momenti neri che torneranno e capire e ricordare cosa per una giornata, o anche solo per un'ora ci ha fatto vedere il mondo meno brutto. Per me oggi è stato sentire la libertà.. sentire la libertà di prendere e andare a fare un a semplice passeggiata con un'amica.. sapere che se voglio le ore possono passare in maniera più distesa, senza necessariamente pensare a lui e al modo per fargli cambiare idea. Sentire la libertà di guardare le persone e immaginare che anche per me, basta solo volerlo, ci può essere dell'amore adulto, sincero, incondizionato.. devo solo aspettare e arriverà.. Come sono sicura arriverà per tutti voi. Basta volerlo. Ps. Barbara... Meg Ryan è anche la mia attrice preferita... l'ho adorata in c'è posta per te che è uno dei film che amo di più, in innamorati cronici (in questo momento anzi sto quasi emulando lei in quel film!!!), proprio perchè adoro quel modo di essere così ironica e romantica allo stesso tempo.. per non parlare del modo di vestire tutto maglionicini e gonne a fiorellini!!! Le similitudini aumentano sempre di più... già TVB! Un bacio Emanuela

**Il mio
dolore più
bello** 2009-04-26
01:09:08

O notte che guidasti, O notte grata più dell'alba chiara; O notte che legasti Amato con amata, Amata nell'amato trasformata! ("Notte oscura" -Cantico Spirituale - San Juan De La Cruz) Ciao Art. Grazie per il sempre caloroso benvenuto, amico mio! Ed, ovviamente, un cordiale saluto a tutti voi del blog. Ri-torno da queste parti, dopo esserne stato un poco lontano. Per chi non mi conoscesse, scrissi su queste pagine alcune cose, sul finire dell'anno passato. Erano liberi sfoghi, riflessioni, resoconti di faticose arrancate e croniche ricadute, proponimenti personali. Accadde in un momento duro della mia vita emotiva, un frangente di affilissima solitudine e sofferenza. Qualcosa di estremamente vischioso, sfuggente, pressoché indomabile dalla ragione. Un sentimento di radicale smarrimento. Uno scuotimento di terrore. Struggente. Sfibante. Assoluto. Scrivere pubblicamente era un modo efficace di condividere il patimento. C'era stato un abbandono. Inaspettato. Dolorosissimo. Seguì, poi, un riavvicinamento. Ora, di nuovo un imprevedibile (...no, stavolta forse no) abbandono... Lei. Il mio dolore più bello. Quanto può essere bello, avvincente, innamorante un dolore? Molto. Molto davvero. Immensamente. Lo è al punto da indurci, talora, con illimitata, cieca e per nulla saggia abnegazione persino a venerarlo. Ci deve essere qualcosa di profondamente misterioso nell'animo umano. Qualcosa che, mercé una inconsapevolezza nodale della reale natura delle cose, così come esse si sostanziano in verità, persuade a considerare il dolore come un fatto ineluttabilmente legato all'amore. Una vertigine ed una devozione al tempo stesso. Un'idea archetipa di notevolissima forza suggestiva. Tanto che, addirittura alcuni tra i fondanti, più elevati e trascendenti aspetti del sacro sono intimamente caratterizzati da questo rapporto: Amore-Dolore. L'intera tradizione del nostro Occidente si è informata su questo principio. Un dio che ama, ed ama con tale intensità da sacrificare la propria vita per gli amati. Non dovremmo stupirci troppo della facilità con la quale siamo allora vincolati a questa idea, e tendiamo ad accettarla. Ma, soprattutto, a patirne le conseguenze. Certo, l'amare implica anche il soffrire. E non vi è amore più

grande di chi dà la vita per l'amato. Amare è innanzitutto Dare. L'incondizionato Dare. Una donazione integrale, assoluta di Sè. Al punto che il Sè si disfa, si scioglie, fluisce. E transita verso "l'altro da Sè". Si riversa irresistibilmente nell'Altro. Con questi allora prende ad amalgamarsi, a fondersi intimamente, si ristruttura, dando così luogo ad una rinnovata e portentosa concezione del proprio modo di vivere, di pensare, di agire. E' il momento in cui la parola "Io" cede il posto alla parola "Noi". Chi è stato innamorato ed è stato ricambiato, lo sa bene. "Amato con amata, Amata nell'amato trasformata!" Quando viene a mancare questo prodigioso movimento del cuore, della mente e del corpo, questo travaso di generosa dedizione che catalizza la trasformazione dell' ego in qualcosa di più spazioso ed accogliente, in effetto manca l'amore. Tutti, qui, nell'agorà di Art, patiscono la mancata realizzazione di un tale straordinario mutamento dell'Essere. Se ciò fosse accaduto, se i nostri amati avessero contenuto quel che noi riversavamo in loro...bè noi non avremmo avuto proprio nulla di doloroso da raccontare. Nulla da masticare col sapore del lamento. Amore. Dolore. Non vi è intelligenza più elevata, spirito più nobile, sensibilità più eccellente nella storia dell'umanità che non abbia parlato di questo binomio. "Allora?!", si dirà! Così stando le cose, è tanto nichilista forse il destino del cuore? Tanto buia ed incerta l'aspirazione al bene? Tutto indissolubilmente, tristemente stretto alla sofferenza? E' l'amore, in fin dei conti, un precipitato di dolore? Forse c'è qualcosa ancora da considerare. Amor di dio, amor di uomo. Due moti differenti. Un dio lo può. Ma un uomo, dimmi, come potrà seguirlo sulla lira impari? Discorde è il senso: Apollo non ha altari all'incrociarsi di due vie del cuore. Il canto che tu insegni non è brama, non è speranza che conduci a segno. Cantare è per te esistere. Un impegno facile al dio. Ma noi, noi quando siamo? Quando astri e terra il nostro essere tocca? O giovane, non basta, se la bocca anche ti trema di parole, ardire nell'impeto d'amore. Ecco, si è spento. In verità cantare è altro respiro. È un soffio. Un nulla. Un calmo alito. Un vento. (Rainer Maria Rilke) Un dio lo può. [] Ma noi, noi quando siamo? La parola "amore" contiene in se diversi significati e viene utilizzata, indistintamente, per definire esperienze emotive differenti. Col tempo, il vocabolo ha finito per assorbirli tutti, in un sincretismo che ha generato qualche possibilità di fraintendimento. E' possibile amare le persone, gli animali, gli oggetti, le attività, le idee e le emozioni, ed ovviamente anche la divinità. Ad ogni forma di amore, dovrebbe associarsi un significante quanto più esclusivo possibile, affinché possa mantenersi quel necessario ordine del pensiero atto a discernere, allontanando dall'equivoco e dalla sofferenza che, proprio in ragione dell'equivocare, spesso può generarsi. Nell'antichità, infatti, più saggiamente quest'ordine semantico era stato creato, e veniva rispettato, pur se, per la natura stessa che caratterizza l'amore, due diverse locuzioni potevano convergere od anche allinearsi. I greci classici distinsero i sentimenti amorosi secondo le loro sfumature; più tardi, lo fece anche la Psicologia. In riferimento esclusivo alla coppia, provo ad offrirvene una sintesi: Eros. E' l'esperienza emotiva sostenuta dal desiderio. Identifica l'amore sensuale, la mania di possesso fisico dell'altro. Esso è imperniato sull'attrazione fisica e l'intesa erotica; sono elementi rilevanti le forti emozioni e la passione. Spesso è denso di narcisismo, concupiscenza ed autogrificazione. Nel significa più elevato e nobile, individua invece la potenza generatrice dell'amore. Himeros. Vicino ad eros, ma di forma inferiore, maggiormente cieco ed istintuale. E' il desiderio sorto al momento, e che chiede immediata soddisfazione. Un moto di passione repentina ed incontenibile. Mania. Questo tipo di amore afferisce alla possessività. Caratterizza relazioni turbolente, pesantemente disegnate

dall'emotività. Dominano la gelosia e l'incapacità di vivere con equilibrio la separazione. Ludus. Modalità amorosa impernata sulla giocosità e sul sostanziale disimpegno. Il rapporto è focalizzato sul piacere divertito, rifugge la noia e la norma della quotidianità, non accetta l'impegno ed il coinvolgimento in situazioni che implicino la pur minima perdita dell'indipendenza personale. Uno od entrambi i componenti della coppia mantengono la frequentazione assidua di numerosissime amicizie, sacrificando molto tempo alla relazione tra i due. Photos. E' il sentimento amoroso in embrione. Genera dal desiderio di ciò che si immagina fonte di felicità, e verso cui si tende. Storge. L'amore che coniuga affetto e passione. Questo sentimento esprime forte affezione per la persona amata, unita a sereno piacere. Basato su uno strettissimo legame tra i due individui, include anche i più rilevanti impeti sensuali, quando sollecitate. Storge è "curare teneramente": include l'amore fisico (Eros) ma abbraccia molto di più: colora il rapporto di dolcezza e delicatezza, esprime la ricerca delle componenti intimistiche nel rapporto affettivo. Si distingue dagli altri tipi di amore per la fiducia e la confidenza che caratterizzano la relazione. In esso giocano un ruolo fondamentale i valori etici: stima, rispetto, solidarietà. Di base, anche l'affinità caratteriale e le idee, la condivisione di progetti e aspettative concrete per un futuro vissuto come "senza tempo", senza termine. Storge pensa al futuro come al "per sempre". Ciascun membro della coppia ricondiziona costantemente le proprie esigenze in virtù di un sollecito desiderio di favorire le esigenze dell'altro. E' generato e perpetuato dall'attrazione integrale per l'altra persona, e si pone l'adeguata aspettativa di un ritorno di amorosi sentimenti, altrimenti perisce. Anteros. E', per certi versi, l'aspetto realizzativo di Storge: è l'amore pienamente corrisposto. Philia: E' l'amore che unisce gli amici. Unitivo, caldo, solidale. Agape. E' la forma più alta dell'amore. Si fonda sul dono privo di qualsivoglia aspettativa di ritorno, sulla totale gratuità del sentimento rivolto alla persona fatta oggetto d'amore. Agape è sostenuto dalla volontà, è alimentato dalla incrollabile intenzione di farlo sorgere e perdurare, è incondizionato negli effetti e non viene dunque mai meno, qualunque siano le corrispondenze che provoca sull'altro. Detto altrimenti, è l'amore totalmente altruistico, scevro di egoità, munifico e rarissimo, nel quale i due amati cessano di pensare a sé stessi ma si pongono a totale servizio del partner, senza la ricerca di alcuna contropartita materiale o spirituale. Viene indicato anche con il termine più moderno di oblatività. Agape è perennemente offrire e perennemente dare, ed è riscontrabile nei soltanto nei rapporti d'amore indicibilmente maturi, in cui l'abnegazione per il destinatario del sentimento è assolutamente totale. Curiosamente, questo termine fu adottato nella stesura dei Vangeli in lingua greca, non esistendo precedentemente. E' usato preminentemente per indicare l'instancabile ed incondizionato amor di Dio per gli uomini, o quello dei mistici verso di Lui. Dunque: queste le forme dell'amore. Sorgono allora due domande: quale è stata la nostra modalità di amare?! E, ancor più importante, quale vorremmo fosse stata, o desidereremmo fosse quella futura? L'incommensurabile Agape? Oppure il grandioso, ma più umano e praticabile, Storge? Personalmente, credo che tanti di noi abbiano cercato con tutti loro stessi l'amore unitivo e altruistico di storge, ma abbiano finito col praticare una confusa forma di agape. Già, perché l'oblatività, seppur possibile tra amati, per definizione è totalmente gratuita, libera dall'aspettativa di ritorno e non può quindi arrecare alcuna sofferenza. La sofferenza nasce dalla mancata corrispondenza dell'amore donato. Un amore di grado comunque elevato, maturo, e che giustamente chiede di essere ricambiato. Ecco il grossolano fraintendimento!

Quando, nel mio caso, dopo svariate umiliazioni ed un glaciale distacco, lei, la mia ex, si ripresentò, dicendomi di star male, che aveva bisogno di me, io tornai. Prontamente tornai. Avrei dovuto resistere, ed in parte lo desideravo anche, poiché non era piacevole gestire quella sua sofferenza autoinflitta, e caricarla per intero sulle mie spalle. Art mi mise sull'avviso: alcuni di noi si sentono cavalieri senza macchia e senza paura, ma stai attento... Cavalieri, e dame, senza macchia e senza paura, sempre pronti a soccorrere, a dare, a credere, a giustificare, a perdonare... Ma siamo, in realtà, solo uomini e donne. Con il desiderio di amare, col desiderio di essere amati. Uomini e donne. Non dei o dee. Un dio lo può. Ma un uomo, dimmi, come potrà seguirlo sulla lira impari? [] Un impegno facile al dio. Ma noi, noi quando siamo? [] O giovane, non basta, se la bocca anche ti trema di parole, ardire nell'impeto d'amore. Ecco, si è spento. Quel che deve finire, è bene che finisca. Un amore non corrisposto attiene di più agli dei. Altrimenti è destinato a spegnersi. E non saremo certamente noi, qualunque cosa faremo, ad impedirlo. Lasciamolo finire. Lasciamo che segua la sua sorte. Che si estingua. Che si spenga. E con esso, la sofferenza attraverso cui noi, ostinatamente, continuiamo a nutrirlo. Lasciamolo andare. Ecco, si è spento... Un ringraziamento a chi, pazientemente, è arrivato a leggermi fino a qui. Saluti a tutti, tutti voi. Stefano

Il mio 2009-04-26
dolore più 01:14:12
bello

Scusate l'errore di formattazione: la poesia di Rilke -che deve essere staccata dal periodo precedente- recita così: Un dio lo può. Ma un uomo, dimmi, come potrà seguirlo sulla lira impari? Discorde è il senso: Apollo non ha altari all'incrociarsi di due vie del cuore. Il canto che tu insegni non è brama, non è speranza che conduci a segno. Cantare è per te esistere. Un impegno facile al dio. Ma noi, noi quando siamo? Quando astri e terra il nostro essere tocca? O giovane, non basta, se la bocca anche ti trema di parole, ardire nell'impeto d'amore. Ecco, si è spento. In verità cantare è altro respiro. È un soffio. Un nulla. Un calmo alito. Un vento. (Rainer Maria Rilke)

sergio 2009-04-26
13:30:50

ciao ragazzi, vi scrivo perchè oggi come al solito sono un po triste.... non so per quale malsano motivo ma speravo di vederla oggi...invece sembra che non sia tornata qua al paese...a volte pensarla insieme all'altro felice è realmente una tortura....so che è un momento e che mi passerà... però cavoli non mi va di stare così....nei miei post precedenti sono sembrato sereno ma vi assicuro che la tristezza è troppa....che palle non mi sto godendo nulla...devo studiare ma da un mese non apro libri...sto buttando via tutto dandole quindi anche ragione.... purtroppo mi rendo conto che il distacco totale non sortisce gli effetti che speravo su di lei....su di me? boh non voglio sbilanciarmi ma già l'essere riuscito a non chiamarla per 2 settimana senza vederla mai credo che sia una vittoria...misera vittoria per me che in fondo al cuore vorrei tanto poterla riabbracciare....invece nulla solo silenzio da parte sua...non riesco a capire come faccia a non voler almeno sapere se sono vivo se sto bene o che diavolo io faccia....come si fa a staccare tutto e fregarsene di uno che ti è stato accanto per otto anni e che già ti aveva perdonato...e a cui avevi già distrutto tutto una vota.... per favore ragazzi potreste darmi dei consigli...su cosa fare e come muovermi adesso?ART che ne pensi della mia storia???per favore ditemi qualcosa voglio tanto che questa tristezza se ne vada...

anto 2009-04-26
15:44:27

Ciao! Ho letto D'un fiato tutte le vostre parole...ho vissuto i vostri pensieri come se fossero i miei, ed in verità lo sono. non so quale sia la mia fase, ma sto cercando di fare qualsiasi cosa per arricchire me stessa, anche le cose più stupide, perchè che abbia avuto una o più delusioni d'amore, non ha importanza, l'amore è sofferenza, nell'atto di abbandonare ed essere abbandonati. NON FAR VINCERE LA RABBIA, è CIO PER CUI SI DOVREBBE LOTTARE... QUANDO SI SOFFRE PER TALI "UN-RAGIONI"... Ho sentito, mi è

stato detto "USA IL TUO DOLORE" NON PER RICOSTRUIRE, MA PER CONTINUARE A COSTRUIRE PECHÈ TU NON HAI DISTRUTTO NIENTE, E NON DEVI TROVARE STRADE, VALZER, O FARE SALTII ROCAMBOLESCHI PER NON PENSARE. BISOGNA PENSARE, IFLETTERE, CONOSCERE LE TUE RAGIONI, AFFINCHÈ POSSA DIFENDERLE, DI FRONTE A CHI PUÒ USARLE A SUO FAVORE! NON CI SI PUÒ UNIFORMARE A TUTTI QUELLI CHE INCONTRANO UN QUALSIASI ESSERE UMANO, E NON HANNO IL CORAGGIO DI VIVERE CON UNA CERTA E INSOLITA ONESTÀ UNA STORIA, CHE SIA BREVE O LUNGA, NON HA IMPORTANZA, È PUR SEMPRE UN INCONTRO, CHE DOVREBBE ESSERE VISSUTO CON L'INTELLIGENZA DELE CUORE, CON UNA CERTA TESTA...

..... VI RISRIVO, POSSO DIRVI CHE SOFFRO ANCH'IO TANTO MA È UNA VITA. IL MIO ERRORE? AVER RINUNCIATO A MILLE POSSIBILITÀ DI ESSERE CIÒ CHE SONO, DI AVER BRUCIATO UN TEMPO CHE NON CI È RICONCESSO DUE VOLTE... PER QUESTA ULTIMA COSA, SE SE NE CERCA UNA LUCA. È LA CONOSCENZA DEI MIEI SENTIMENTI E DELLE MIE POTENZIALITÀ, CHE SONO ANCHE LE VOSTRE... È CHE NON GLI DIAMO ABBASTANZA SPAZIO, ANZI A VOLTE MAI... POSSO DIRVI ANCORA CHE LEGGENDO LE VOSTRE PAROLE VI VOGLIO BENE E CHE CIÒ CHE SEI TU O TU NON LO IMMAGINIAMO ANCORA!

cuore	2009-04-26 16:21:10	Cosa ti è successo Anto...anche io mi sento come te!!! Io sono stata lasciata da un uomo egoista e insensibile da un giorno all'altro, dopo due anni di relazione. Dopo una settimana lui stava già insieme ad un'altra donna...
Alex	2009-04-26 17:50:24	Caro Sergio, non so cosa dirti per alleviare un po' la tua sofferenza. Anch'io (come tutti qui credo), vado altalenando da un sentimento all'altro, ci sono giorni che sto un po' meglio, altri come questo che mi assale quel dolore sordo, la malinconia, un insieme di sensazioni che non riesco a controllare. Di solito i giorni peggiori sono la domenica e i festivi in genere, forse perchè si ha più tempo per pensare, forse perchè vagando per la città si vede poca gente e quella che vedi di solito o sono coppie felici o famiglie e ti senti più solo che mai anche se non lo sei. Non c'è una medicina purtroppo, bisogna combattere contro questo dolore, tu sei riuscito a non sentirla per 2 settimane, io è come se avessi una "scadenza" nel senso che dopo un certo tempo sento fortissimo il bisogno di sentire la sua voce, di avere un pur minimo contatto con lui, e poi per giorni non faccio altro che ricordare le sue parole, cercare di memorizzarle...capire se tra le righe c'è ancora una possibilità. A volte penso che magari sto sprecando il mio tempo, che lui ha già preso la sua strada e io non farò mai più parte della sua vita, e questo cioè il fatto che io ancora abbia una flebile speranza vuol dire comunque che non ho ancora accettato il fatto, tendo a minimizzare e facendo così mi faccio ancora più del male. Come vedi non sei solo, magra consolazione, ma a volte sapere che c'è tanta gente che soffre come noi, che prova le stesse cose mi fa sentire meno sola, mi dà un minimo di conforto, coraggio, pensaci anche tu, un abbraccio..
sergio	2009-04-26 19:17:28	ciao Alex e grazie per le parole di conforto...hai perfettamente ragione, la domenica è proprio dura...io oramai dopo la mia esperienza di 4 anni fa non penso proprio a leggere tra le righe...mi ha detto basta e basta è...purtroppo anche io non ho accettato ancora la cosa, forse il fatto che la volta scorsa lei anche se dimostrava la stessa fermezza di adesso alla fine è tornata...onestamente non so nemmeno cosa farei se tornasse ma lo desidero tanto...forse per orgoglio forse perchè adesso la malinconia è tanta in me boh...quello che sempre mi chiedo è come abbia fatto lei a dimenticare tutto quello che c'è stato e come faccia adesso a non sentire minimamente la mia mancanza...direte che sta con l'altro ma non penso che si possa cancellare tutto così...cavoli sono stato sciocco e tanto a non accorgermi del suo

		cambiamento...mi viene pure per la testa di scrollarmi da dosso sta tristezza ma inevitabilmente dopo un po di spinta energica iniziale è come se la forza vitale venisse meno...e non è giusta sta cosa...non è giusta perchè il mio sentimento era grande e puro e non doveva essere calpestato
liù	2009-04-27 10:39:15	Ciao a tutti! anche per me ieri è stata un giornata aberrante....sì, è così la domenica è davvero dura perchè penso che quando vivevo con lui era il giorno più bello dalla settimana, il giorno in cui finalmente ci si dedicava a noi con tutto il nostro entusiasmo....ma bisogna farsi forza e guardare avanti.....anzi sapete che vi propongo??? C'è qualcuno che scrive da Milano o zone limitrofe??? Bè, quando abbiamo questi momenti di sconforto potremmo farci un giro e sfogarci e secondo me poi staremmo un pò più bene...che ne dite???instauriamo un autoaiuto....gruppi di persone che vogliono uscirne e che hanno bisogno solo di un orecchio che sappia ascoltare e di un pò d'aria fresca da respirare....che ne dite???Oppure ci ritroviamo in qualche chat per sfogarci...che ne dite?
matteo	2009-04-27 14:24:30	ciao a tutti! ho scritto su questo sito qualche giorno fa' raccontando la mia storia cercando consigli da parte vostra. Purtroppo non ho ricevuto risposte. Non importa, forse la mia storia non era troppo interessante:-) mi piace l'idea di poter incontrare a Roma persone che stanno attraversando un momento difficile come il mio e condividere le nostre esperienze e sensazioni... grazie
art	2009-04-27 14:44:51	ciao matteo... ti rispondo io, non che la tua storia non fosse interessante, solo che ci sono giorni in cui ci sono parecchi interventi e qualcuno sfugge, io leggo sempre tutto perchè mi arrivano le notifiche per e-mail ma in questo periodo ho difficoltà a rispondere per via della registrazione del nuovo disco che mi sta impegnando parecchio... riguardo al tuo vecchio intervento beh, molte delle risposte te le sei date date da solo, in fondo che senso ha continuare a convivere e a condividere emozioni con una persona che ha un altro nel cuore, io credo che non ci sia cosa peggiore che accontentarsi in amore, o meglio, rassegnarsi... una relazione d'amore è innanzitutto fatta di reciproco amore e rispetto, a quanto scrivi lui è innamorato di un altro ma continua a stare con te... per quale ragione? Convenienza? Paura della solitudine? Desiderio puramente fisico? ... vedi, in questa sede si è spesso parlato delle cose per le quali vale la pena stare insieme, una di queste è il fatto di essere felici o almeno sereni, e non dico sempre perchè in qualsiasi relazione ci sono momenti ok e momenti non ok, ma perlomeno che il piatto della bilancia possa pendere sempre dalla parte dei momenti ok, perchè se passi più tempo a tormentarti allora... beh... di persone che hanno bisogno di essere amate ce ne sono tantissime nel mondo, e non bisogna avere paura di mettersi in discussione perchè un nuovo amore prima o poi arriva, può essere migliore del primo, può anche essere peggiore, ma l'unico modo per saperlo è provare perchè in caso contrario condanni te stesso ad una vita di rassegnazione e più andrai avanti in questa relazione, più la tua mente si convincerà che è questo che meriti e che non puoi avere di meglio... la decisione a te un abbraccio
Barbara	2009-04-27 14:46:20	Sono rimasta molto colpita dall'intervento di "il mio dolore più bello". Bellissima lettura e traduzione delle confuse sensazioni che sento dentro di me in questo momento. Ho riletto più volte e riflettuto..in fondo anche con le bellissime e tecniche parole, il fondamento del dolore d'amore è semplice: soffro per l'immenso sentimento che provo e che non potrò più donare alla persona che ha cambiato la mia vita. Sono orfana, piango il lutto e al lutto una soluzione non c'è. Dall'inizio di questo percorso d'abbandono sono evoluta, ho raggiunto la consapevolezza di tutto: del perchè mi ha lasciato, del perchè continua a tenere un piccolo filo di contatto, del perchè non sarà più possibile un ritorno. la mia testardaggine si è arresa, non ho più nemmeno la voglia di

		<p>piangere o di raccontare, un pò perchè quasi mi sento ridicola, un pò perchè non posso farci niente. Subisco la forza di mille tormenti, aspetto che la giustizia mi ripaghi delle pene che ho passato. Nel frattempo ricreo una routine di vita sottraendo tutto quel tempo che dedicavo a lui, L'Amore più grande della mia vita. Sarà per sempre così...il resto è solo un'apnea ...</p>
matteo	2009-04-27 15:57:50	<p>grazie art per la tua risposta. Sono 3 mesi e mezzo che ci mi ha lasciato, e non abbiamo mai smesso di convivere. L'altra persona non c'e' piu' da circa 2 mesi anche se lui ci pensava ancora fino a qualche giorno fa', essendo stato mollato e avendo quindi subito l' abbandono. Non so se sara' possibile creare un'amicizia senza stacco e con i miei sentimenti ancora troppo intensi. Continuiamo a fare vita da coppia sotto molti aspetti, non so se credere alla sue parole quando dice di non amarmi piu' e di vedermi sotto una luce diversa. Molti atteggiamenti e comportamenti non lo direbbero. Sono molto confuso ma ho paura di staccarmi completamente da lui. Forse sto soltanto ritardando la mia "guarigione" e l'inizio delle fasi che tu hai descritto in maniera ineccepibile.</p>
Ans	2009-04-27 16:27:07	<p>Ciao Liù, avevo fatto una proposta simile un paio di mesi fa perchè anch'io soffrivo e soffro nei giorni di festa (curioso ossimoro), ma non ho trovato gran riscontro. Mi farebbe molto piacere fare una chiaccherata. Questa la mia e-mail per te e per chiunque altro AC_VIIT@yahoo.com con la stessa e-mail si può chattare in msn.</p>
sergio	2009-04-27 18:34:28	<p>Art per favore potresti dare qualche consiglio pure a me??? la mia storia d'fvo avrebbe stare in qualche post più in basso..</p>
cribbio	2009-04-27 20:55:46	<p>Torno a scrivere dopo mesi di silenzio. Spero sia una presenza utile, la mia, testimonianza valida di chi è uscito dal tunnel. Racconto un episodio, che spero vi possa essere utile. L'ultima volta che l'ho vista...ho un ricordo ben chiaro. Parlammo a lungo. Si dichiarò, finalmente. Dichiarò il suo NON amore. Senza gesti dolci, senza "si però.." Non c'era bisogno che lo dicesse. Tutto era già chiaro, da prima. . Doveva essere la serata più triste della mia vita. Quella della disperazione, dopo aver sentito queste parole che dovevano risuonare quali rintocchi a morto per il mio cuore e la mia anima. Quelle parole che avevo sempre voluto evitare di ascoltare, cercandole di confondere tra i rumori delle mie pulsazioni cardiache. Invece, miracolosamente, tutto ciò non accadde. Tornai a casa con una sensazione assoluta di SERENITA'.</p> <p>Anzi...FINALMENTE questa storia era FINITA, e con essa, tutta l'ansia dovuta al DUBBIO...il DUBBIO che una storia fosse possibile, se avessi trovato le GIUSTE chiavi del suo CUORE. Mi trovai liberato dall'angoscia nel giro di pochi secondi. Quei secondi per capire che: 1) NON MI AMAVA, 2) NON AVEVO NESSUNA COLPA CHE NON MI AMASSE. Due cose tanto semplici e chiare, ma così difficili da intuire per un cervello MALATO d'AMORE. Perchè l'amore questo è. Una PERCEZIONE distorta della REALTA'. Esattamente come quando si è in preda all'alcol o ad una sostanza psicotropa. Esempio. Se lei (lui) ti chiama alle 3 di notte dicendo che ha voglia di parlarti....Bene. Nel cervello malato d'amore scatta inevitabile il DUBBIO che questa sia una possibile testimonianza di un amore che sta nascendo, finora rimasta incoffessata. Niente di più falso. Lei (lui) ti chiama alle 3 di notte semplicemente perchè DAVVERO vuole parlare di qualcosa, magari soffre d'insonnia, magari la peperonata era troppo pesante, magari ha una perdita d'acqua dal rubinetto che non la fa chiudere occhio. Non c'è NESSUN segnale amoroso in questo. Se vi AMASSE, non perderebbe tempo a scendere da casa e raggiungervi alla svelta per passare la notte insieme. Ma il cervello malato d'amore non è in grado di eseguire un pur così banale RAGIONAMENTO; i neurotrasmettitori faranno invece in modo da sviluppare delle labirintiche CONGETTURE risultanti nel suddetto DUBBIO: E</p>

		SE, IN REALTA', MI AMASSE??????? SE IN QUALCHE RECONDITO ANGOLO DEL SUO INCONSCIO ESISTESSE UN QUALCOSA CHE POTREBBE (RI)ESPLODERE IN UN GRANDE, DEFINITIVO AMORE??? IL DUBBIO si autoalimenta, veste talvolta i panni della SPERANZA, o almeno della POSSILITA', ancorchè remota, di un qualcosa.... E' il DUBBIO che tormenta. ABBANDONATE IL DUBBIO. ABBANDONATE il SENSO DI COLPA. NON AVETE NESSUNA RESPONSABILITA' SUL NON-AMORE. NON AVETE NESSUNA POSSIBILITA' DI AZIONE.
art	2009-04-27 21:54:59	bentornato amico Cribbio ed un applauso per il tuo intervento con cui, neanche a dirlo, concordo senza riserve
art	2009-04-27 22:03:36	ciao sergio... ho riletto qua e là i tuoi vecchi post Credo che tu abbia già la maggior parte delle risposte che ti servono: ebbene si, sei stato con una donna che è riuscita a fregarti per ben due volte, strafregandosene di quanto tu possa starci male e pensando solo a sè stessa; la metafora donna-scimmia si adatta perfettamente al tipo di persona con cui sei stato, ti molla non appena ha un altro ramo sul quale comodamente distendersi, l'ha fatto la prima volta, l'ha fatto la seconda, e potrebbe farlo ancora fino a quando non troverà un ramo meno debole del tuo, perchè se lei è tornata è perchè evidentemente l'altro tipo l'ha scaricata oppure non era forse quel grande fantastico amore che lei credeva... e allora continua a parlarne bene, continua a pensare che sia una donna intelligente, che non ti chiama per non darti false speranze, continua così e vedrai che impiegherai un altro anno per liberartene... sai Sergio, a volte bisogna prenderle a schiaffi questi finte donne perfette che ci creiamo nella mente, vedrai che schiaffo dopo schiaffo quella che resterà davanti ai tuoi occhi sarà solo una piccola donna egoista che non merita affatto tutto l'amore che puoi dargli... e adesso guarda avanti e non ti voltare più indietro, hai già avuto una seconda prova non ti serve una terza capocciata per rendertene conto... un abbraccio e scusa i toni duri
art	2009-04-27 22:11:40	matteo, le fasi, tutta quella roba che ho scritto sono solo delle indicazioni per chi è stato abbandonato, per chi non sta più con la persona che ama, non credere che stai ritardando chissà cosa o che stai solo rimandando l'inevitabile arrivo al tunnel, nel tunnel ci sei già, stai soffrendo, anche se lui è con te, anche se fate l'amore e condividete le giornate, ti ha detto che non ti ama e tu non vuoi credergli, ma se guardi bene tutta la situazione la risposta ce l'hai già: hai paura di staccarti e per questo continui a rimandare, e forse lui soffre della stessa paura, solo che si sente col coltello dalla parte del manico, perchè lui è quello che si è innamorato di un altro, e può tranquillamente dirti di non amarti, tanto sa che non lo lasci lo stesso... se leggi l'ultimo intervento di Cribbio puoi analizzare meglio quel tuo dubbio che in fondo qualcosa sia rimasto, e non dico che non sia vero, però cerca di analizzarlo più obiettivamente e non con il cuore da innamorato, perchè quello ti fa davvero credere che il tuo amore sia tornato perchè ti sta invitando a prendere un caffè... spero troverai la forza di valutare obiettivamente le cose, e se son rose spero davvero che fioriscano e che tutti i dubbi possano venire dissolti... un abbraccio e buona serata
art	2009-04-27 22:36:30	Stefano il tuo commento merita un post a sè stante da inserire tra le appendici del popolare decalogo, credo sia un testo potente che potrà essere utile a molti... un abbraccio e in gamba :=)
Il mio dolore più bello	2009-04-27 23:14:08	Ciao Barbara, ciao Art, ciao a tutti. Barbara, sono contento che quel che ho scritto sia stato per te motivo di riflessione. Il mio proposito, qui, è quello di condividere il frutto dei miei ragionamenti con tutti voi. E' terminata, per me, la fase logorante delle lamentazioni, dei prolissi ragguagli quasi giornalieri su quanto accadesse nella storia sentimentale in cui sono stato coinvolto, le rivendicazioni e le aspettative rivolte in direzione di quella persona con cui ho

condiviso un tratto della mia vita. Certo, all'epoca del primo abbandono mi ha fatto un gran bene parlare di tutto ciò. Al secondo allontanamento, ancora più asettico e laconico del primo, avrei potuto ripetere la trafila, venire sulle pagine amiche di Art a vomitare tutto il mio disgusto e la mia civile indignazione, teoricamente ancora superiori a quelli scaturiti dal primo episodio (...stavolta l'esternazione della sua volontà di distacco è avvenuta con un sms, peraltro su mia precisa richiesta di chiarimenti: "Questi giorni in cui, a causa dei tuoi impegni, non hai 'potuto' vedermi, debbo considerarli in realtà l'annuncio silenzioso del fatto che mi hai lasciato di nuovo?". La risposta: "sì". Un semplice, rotondo, strettissimo "sì". E dire che un mese prima mi invitava a prepararmi per il matrimonio, santa donna...). Dovrei elaborare le più sofisticate ed efficaci forme di insulto da riversare sul mio ex amore, coprircela come terra su una tomba nefasta, e quelle che avanzassero spargerle per l'intero mondo sottoforma di sacchi recanti il suo nome... non credete anche voi?! Invece no. Sono piuttosto calmo. Un po' sdegnato, ma calmo. Ora mi trovo ad elaborare questo "lutto". A contemplare una sepoltura, senza recare fiori od insulti in mano. E cerco di farlo anche mediante l'utilizzo della ragione (meglio dire "ragionevolezza"), nel tentativo di portare chiarezza sui motivi sottostanti il fallimento, in modo da imparare, e progredire. Progredire, che significa, soprattutto, definitivamente riconoscere quel che la mia storia ormai è: una tomba. Se una cosa tanto importante quale un serio rapporto d'amore clamorosamente fallito ha ancora da dare, non è la sofferenza (o non solo...) ma certamente lo sprone ad investigarne le cause, da cui ci si augura possano scaturire tutte le risposte idonee ad estinguere i nostri tormentati vissuti mentali. "Perché?" "Dubbio." Il dubbio, il perché, tormentano, sostiene giustamente Cribbio (che saluto con amicizia ;-)). "Perché?" Una risonanza. Un riverbero senza termine. Un interrogativo smanioso e compulsorio. "Perché è finita?" "Perché è finita così?" "Perché sono diventato/a insignificante ai suoi occhi, al suo cuore?" "Perché non ho potuto impedirlo?" "Perché non potrebbe iniziare tutto di nuovo, come fu in principio?" I perché si rispondono come echi. Tormentano. Sono nodi gordiani. Bisogna scioglierli tutti. Allora essi, soddisfatti, si disfano, scompaiono. E scompaiono l'angoscia che generano. Sapete, in una occasione, in un testo accademico di psicologia lessi qualcosa che recitava più o meno così (cito a memoria, ma il senso è quello): l'unica paura motivata cui può essere soggetto un uomo è quella dell'oscurità. E' una paura ancestrale, mutuata dai nostri antenati primitivi, la cui sopravvivenza fisica era massimamente e realmente minacciata dai pericoli ambientali celati nel buio. Tutte le altre paure da cui gli esseri umani sono invasi, e la tormentata sofferenza che le accompagna, sono subordinate ad essa." Il buio. L'oscurità. Il non-sapere è, di fatto, un trovarsi nell'oscurità. Il buio terrorizza. Si accendano dei lumi, allora. I lumi della ragione. Per esperienza mia, e di tante altre persone più sagge di me so anche che il pensiero, da solo, non basta a portare luce sull'indefinito. Il ragionamento, il pensiero logico-discorsivo, sono potenti strumenti di sapere. Ma sapere non è conoscere. E conoscere non è comprendere. Ci sono delle transizioni necessarie da operare, in livelli crescenti di consapevolezza. E' un movimento di comprensione, questo di cui parlo, a spirale. Un movimento che prende moto dal sapere, transita nella conoscenza, e giunge infine alla comprensione. Infine, il cuore comprende. Non la mente, che solo sa e conosce. E' il cuore, che infine comprende. Tutto parte però da un'investigazione cosciente e volontaria del pensiero. Spero di utilizzare questo strumento con voi. Ragionate con me sui perché. Ragioniamo assieme sui nostri lutti. Iniziamo finalmente a liberarcene in maniera definitiva. A

rinascere, finalmente, in un nuovo, immortale amore... "Dall'irreale conducimi al reale, dalla tenebra conducimi alla luce, dalla morte conducimi all'immortalità" (dalle "Upanishad") A presto. Stefano.

liù	2009-04-28 10:21:20	Grazie cribbio....le tue parole andrebbero davvero inserite nel decalogo perchè centrano perfettamente il problema : coscientemente sappiamo perfettamente che le persone che ci hanno lasciato non ci amano più, ma il cervello non vuole accettarlo e si finisce per cadere in mille inutili dubbi che portano ulteriore sofferenza alle nostre anime già sufficientemente affrante. lo sto cercando di accettare, lotto tutti i giorni per questo....ACCETTARE e basta, non cercare le ragioni...anche perchè davvero le ragioni non ci sono...se si ama davvero, non esistono l'abitudine e innamoramenti di altre persone, se si ama davvero tutto può essere superato.Le persone che ci hanno lasciato non amano più e basta....è tanto semplice quanto disarmante, ma solo rendendosi conto di questo si può cercare di darsi pace.... Credo che i messaggi come il tuo valgano più di tanti altri consigli, perchè in questo mare di dolore che sembra non finire mai il tuo messaggio è un messaggio di speranza....si può uscirne, uscirne davvero e questo è già meraviglioso.....io ci spero.... Ragazzi che ce l'avete fatta o ce la state facedno fateci sentire la vostra voce...credo che ci dia una forza maggiore per pensare che davvero tutto questo dolore abbia una FINE... Grazie che ci siete!
Nico	2009-04-28 10:37:09	Ancora sul Dubbio. Mi sembra importante aggiungere un'altra categoria a quelle dei dubbi così lucidamente illustrate da Cribbio e da "il mio dolore più bello": il dubbio che deriva dalla mancanza della fatidica frase "non ti amo più". Dirla sembra crudele, ma crea almeno una certezza. Nel mio caso, e credo in molti altri, si è divorati da un dilemma essenziale: davvero è finita perché gli ostacoli esterni alla coppia erano insormontabili (principalmente figli e talvolta anche coniuge) o la verità è che l'amore è finito? La differenza è sostanziale non tanto perché si possa nel primo caso avere maggior fiducia in un ritorno, ma quanto ci dice che l'ex soffre con noi, combatte la stessa battaglia, ci allontaneremo, forse ci riavvicineremo come amici. In breve siamo ancora una coppia con un progetto comune, anche se è il progetto di distruggere un grande amore. Ecco perché questo dubbio fa ancora più male degli altri. Lo so che si dice "amor omnia vincit": che qualunque ostacolo si supera. Ma ancora una volta si confonde l'innamoramento con l'amore: è durante la presenza del primo, quella meravigliosa fase esplosiva, che tutto è possibile. Dopo, quando ci si trova davanti alla scelta se continuare in un progetto comune, vivere alla giornata o lasciarsi gli ostacoli cominciano a essere più alti del previsto. Ho sperato che in qualche maniera la mia ex mi desse una risposta chiara, le ho chiesto se fosse innamorata di un altro, le ho chiesto se non mi amasse più. Purtroppo questa risposta non è mai arrivata: forse pensava di essere più gentile nel negarmi il catartico "non ti amo più". E io rimango così senza energie perché non posso nutrire un sano rancore né posso più sperare. Ho applicato il distacco totale: mi sono reso conto che è molto meglio quando non mi chiama (io non al chiamo mai). Però (ecco di nuovo il dilemma) mi chiedo, vale anche per lei lo stesso? Sta soffrendo anche lei?
anto	2009-04-28 12:18:41	Anto.Ciao.. momentaccio questo! passerà.....
Cesare	2009-04-28 15:20:18	Ciao a tutti, anche io come voi ho dovuto far fronte all'abbandono. Sono passati 3 mesi dal momento in cui ho dato inizio al no-contact, ora sto decisamente meglio ma non del tutto, è normale. Vi leggo già da un po di tempo, mi ritrovo pienamente in tutto quello da voi descritto. All'inizio è traumatico, soprattutto se non ti aspetti che l'altra possa prendere una

		decisione simile. Quello che posso dirvi è che è solo il tempo a far guarire. L'importante è avere fiducia in voi stessi. Forza e coraggio, a presto!
liù	2009-04-28 15:36:13	Che bravo che sei stato Cesare! Anche io voglio fare i tre mesi di no-contact.....e sono solo a tre giorni e ho già il pal di pancia.....FIDUCIA FIDUCIA!
Cesare	2009-04-28 15:42:52	Cara liù, se può esserti d'aiuto, pensa al fatto che seppure c'è una possibilità che lui possa tornare, è solamente non sentendolo. Vedrai che con il tempo ti accorgerai di migliorare. Un salutone!
sergio	2009-04-28 19:22:08	ciao Art e grazie per la risposta, ieri sera leggendo le parole che mi hai scritto ho provato una strana sensazione...non so sono stato fermo 10 minuti a riflettere,certo tanti me le avevano già dette ma è come se avessi per un attimo aperto gli occhi... mi rendo conto della loro cruda realtà ma non posso credere che lei per gli scorsi 4 anni dopo che è tornata con me abbia finto... credo sia una ragazza debole che non riesce a stare da sola anche se lei pensa il contrario... oramai sono 2 settimane che non l'abbiamo né vedo ma ho una paura terribile di incontrarla qua per le strade del paese il weekend del 1 maggio... cosa dovrei fare??? salutarla come se niente fosse...ignorarlo o fermarmi a parlarle amichevolmente? immagino che per tutti voi la risposta sia scontata ma per me proprio così non è... mi rendo conto che pur imponendomi di adottare il distacco totale per dimenticarla inconsciamente credo di averlo fatto solo per farle sentire la mia mancanza. metodo che non ha sortito effetto sia perchè lei è felicemente con un altro sia perchè è un tipo che quando prende una decisione difficilmente cambia parere o gli c vuole molto tempo.... onestamente a mancare mi manca ma razionalmente mai potrei tornare con lei anche se mi scongiurasse...desidererei il momento in cui lei tornasse da me ed io freddamente le dicessi no ma credo che non verrà mai...stupidamente credo pure i essermi fatto fregare dall'articolo sui giochi,avendomi esso messo in testa che presto lei si stancherà el nuovo tipo come fece la volta scorsa e tornerà da me... faccio passare giorni e tante volte mi meraviglio del fatto che resisto alla tentazione di chiamare o inviare sms ma di luce all'orizzonte non ne vedo ancora... la mia risposta all'abbandono stavolta è stata diversa...4 anni fa la tempestai di chiamate e roba simile oggi solo 1 volta la prima settimana...vorrei tanto sapere qualcosa su di lei come sta se ha dubbi o roba simile ma non credo di poterlo fare per tutte le ragioni del mondo ma allo stesso tempo il mio inconscio mi dice di non lasciarla andare perchè magari come la volta scorsa potrebbe tornare.... la sorella pure lei mi dissero che cmq lei anche quando tava col tipo per il quale mi lasciò la prima volta parlava sempre di me e non mi aveva mai dimenticato...forse è sta cosa che mi da ancora stupide ed inutili per me speranze.... cosa dovrei fare ragazzi...ignorare quando la vedo,cosa che lei non si aspetta oppure...? alcuni mi dicono che io sono sempre stato un punto fermo nella sua vita e quindi sapeva di tenermi lì buono poi appena mi vide con un'altra ebbe paura....non so ome diavolo sta ragionando lei...eppure dopo 10 anni pensavo di conoscerla..... per favore rispondetemi
sergio	2009-04-28 19:24:29	ciao Art e grazie per la risposta, ieri sera leggendo le parole che mi hai scritto ho provato una strana sensazione...non so sono stato fermo 10 minuti a riflettere,certo tanti me le avevano già dette ma è come se avessi per un attimo aperto gli occhi... mi rendo conto della loro cruda realtà ma non posso credere che lei per gli scorsi 4 anni dopo che è tornata con me abbia finto... credo sia una ragazza debole che non riesce a stare da sola anche se lei pensa il contrario... oramai sono 2 settimane che non l'abbiamo né vedo ma ho una paura terribile di incontrarla qua per le strade del paese il weekend del 1 maggio... cosa dovrei fare??? salutarla come se niente fosse...ignorarlo o

fermarmi a parlarle amichevolmente? immagino che per tutti voi la risposta sia scontata ma per me proprio così non è... mi rendo conto che pur imponendomi di adottare il distacco totale per dimenticarla inconsciamente credo di averlo fatto solo per farle sentire la mia mancanza. metodo che non ha sortito effetto sia perchè lei è felicemente con un altro sia perchè è un tipo che quando prende una decisione difficilmente cambia parere o gli c vuole molto tempo.... onestamente a mancare mi manca ma razionalmente mai potrei tornare con lei anche se mi scongiurasse...desidererei il momento in cui lei tornasse da me ed io freddamente le dicessi no ma credo che non verrà mai...stupidamente credo pure i essermi fatto fregare dall'articolo sui giochi,avendomi esso messo in testa che presto lei si stancherà el nuovo tipo come fece la volta scorsa e tornerà da me... faccio passare giorni e tante volte mi meraviglio del fatto che resisto alla tentazione di chiamare o inviare sms ma di luce all'orizzonte non ne vedo ancora... la mia risposta all'abbandono stavolta è stata diversa...4 anni fa la tempestai di chiamate e roba simile oggi solo 1 volta la prima settimana...vorrei tanto sapere qualcosa su di lei come sta se ha dubbi o roba simile ma non credo di poterlo fare per tutte le ragioni del mondo ma allo stesso tempo il mio inconscio mi dice di non lasciarla andare perchè magari come la volta scorsa potrebbe tornare.... la sorella e pure lei mi dissero che cmq lei anche quando tava col tipo per il quale mi lasciò la prima volta parlava sempre di me e non mi aveva mai dimenticato...forse è sta cosa che mi da ancora stupide ed inutili per me speranze.... cosa dovrei fare ragazzi...ignorare quando la vedo,cosa che lei non si aspetta oppure...? alcuni mi dicono che io sono sempre stato un punto fermo nella sua vita e quindi sapeva di tenermi lì buono poi appena mi vide con un'altra ebbe paura....non so come diavolo sta ragionando lei...eppure dopo 10 anni pensavo di conoscerla..... per favore rispondetemi

Marc	2009-04-29 10:21:30	Ho letto un po quest'ultimi interventi e devo dire che mi ritrovo molto in diverse situazioni. Complimenti a Cribbio per il suo intervento....probabilmente agghiacciante per la sua cruda verità.... che le orecchie di chi viene abbandonato non vogliono sentire.....ma purtroppo tremendamente vero !!!!! Su una cosa però io trovo un po diversa la mia storia rispetto ad altre.....Mi spiego meglio.....Mia moglie che mi ha lasciato andando a vivere dalla madre dopo che ho scoperto avere una relazione con un ragazzino di 20 anni (lei ne ha 32 ed io 37) dopo essere anche ritornata per ben due volte a casa dichiarandomi il suo amore incondizionato e addirittura dicendo di uccidersi se non fosse tornata, come mai oltre me ha abbandonato anche i suoi figli lasciandomeli completamente sotto la mia responsabilità per la loro crescita, educazione e formazione ????? Questo è quello che non mi spiego.....si può non amare più il proprio marito ma credo non si possa decidere di non amare più i propri figli.....tra l'altro cresciuti fino a 13 e 9 anni. In oltre lei per circa un mese non mi ha mai chiamato (nenache io l'ho fatto soffrendo come un cane) ha chiamato qualche volta i bambini ma non vedendoli mai.....Poi da due settimane di nuovo cambiamento di atteggiamento come già successo nelle volte precedenti che se ne era andata di casa....Telefona spesso i ragazzi li cerca parecchio.....Mi telefona spesso anche 4-5 volte al giorno e non alle 3 di notte come dice Cribbio per parlare ma diverse volte durante la giornata per banalità riguardanti i bambini e domenica mi ha fatto scendere sotto al portone di casa per raccontarmi un episodio di una festa alla quale ha partecipato nostro figlio che lei aveva accompagnato....con quella normalità quasi come se fossimo ancora insieme quasi come se niente fosse successo....ed io a stento riuscivo a guardarla ed ero eterefatto senza parola per l'assurda situazione (c'è da dire che ci siamo
-------------	------------------------	---

lasciati in malo modo con la scoperta di un tradimento dopo due tentativi di riconciliazione che lei ha gettato al vento) Tutto ciò non riesco a spigarmelo....forse qualcuno di voi meno uffuscato di me, perchè non coinvolto, puo darmi qualche spiegazione ! E' possibile che questa donna sia già entrata nella metalità di separati perfetti senza rendersi minimamente conto di ciò che a cbinato a me e ai miei figli ed il dolore che ha lasciato dietro di se come una scia indelebile che solo lei non vede????? Forse è normale che una moglie non innamorata si comporti cosi....ma una mamma può arrivare a tanto ad essere una mamma a distanza una mamma della sola telefonata a dell'accompagnamento alla festa. Questo mi fa pensare che abbia dei problemi di testa di problemi seri di ruolo di personalità e questo mio pensiero mi fa purtroppo sperare che lei possa rinsavire in tutti i sensi !!! Sarà possibile?????

Il mio dolore più bello 2009-04-29 10:54:33

Ciao Nico, il mio parere. Quella chiarezza di sentimenti su cui tu, giustamente, poni degli interrogativi alla tua ex compagna, e che dovrebbe dissipare parte dell'angoscia legata al dubbio di cui è ammantato, io credo non possa giungerti attraverso una semplice dichiarazione verbale. Qualunque essa sia. Quel "non ti amo più", ovvero il suo contrario, purtroppo sovente si rivelano mere parole, scaturenti da ondate emozionali del tutto repentine, piuttosto che da un sentimento profondo, lineare e stabile. Certo, ogni storia è strettamente disegnata attorno alle persone che ne sono protagoniste, e origina un vissuto dalle caratteristiche peculiari. Però alcuni elementi sostanziali, io credo, sono comuni a tutte. Nel mio caso, il "non ti amo più", si è trasformato poi in "ti amo da morire", ed successivamente ancora "sento di non amarti più". E' stato detto che l'albero si riconosce dai frutti. Ebbene, i frutti dell'amore hanno un sapore tangibile, chiaro, indubitabile. Non occorrono dichiarazioni formali per attestarne l'esistenza. Chi ama non lascia l'amato. L'amore è un vincolo insuperabile. L'amore trae inesorabilmente in direzione della cosa amata. Quando c'è... quando è amore... Ciò non toglie che ogni tentativo di ricomporre una frattura, qualora esistano dei fondati presupposti, va comunque tentato. Ti abbraccio, coraggio.

Emanuela 2009-04-29 10:57:31

Caro Marc, cari amici.. Poche volte ho letto nei nostri post di persone ADULTE che lasciano una storia in maniera ADULTA. Perchè le storie, i matrimoni, le convivenze possono finire, non c'è alcun dubbio su questo, il mito dell'amore eterno credo sia un privilegio per pochi. E' il modo in cui lo si fa che ci deve far riflettere. Io per prima nelle mie esperienze passate non mi sono comportata in maniera adulta... si finivo le storie che dovevano essere chiuse, senza mai trascinarle ..ma come tanti dei nostri persecutori, con la paura di staccare del tutto il contatto, tenendo una finestra aperta che poi ho scoperto essere un pozzo di dolore senza fine per i poveri malcapitati che da quella finestra attingevano ossigeno e speranze che poi sono state disilluse. Ma l'ho capito tardi... e due persone hanno sofferto molto di più di quello che avrebbero dovuto a causa mia. So perchè questo accadeva... era la mia incapacità di stare da sola, la mia tremenda paura di perdere quelle reti di contatto che purtroppo costituivano gran parte della mia identità di ragazzina. E questo è tremendo. Ora tutto questo lo sto subendo io... forse nella vita c'è davvero una giustizia divina! Comunque, mi ci è voluta un po' (tanta) di psicanalisi per vedere gli sbagli che facevo e molto coraggio per tagliare i fili che mi hanno legata a queste persone e per scoprire che riuscivo comunque a reggermi in piedi. Tante delle persone che descrivete nei vostri post sono delle persone deboli, insicure, confuse... una di queste è la persona che adesso mi fa soffrire. Non dobbiamo confondere la loro confusione o i loro messaggi fugaci per dei segni. Non so chi ma qualcuno ha detto giustamente che non sono quelli i

segni, se una persona ti ama veramente non ha bisogno di essere convinta o di mandare messaggi ambigui solo per verificare se siete ancora lì ... Quella persona, se vi ama veramente di un amore maturo, verrà a bussare alla vostra porta e ve lo offrirà senza riserve. Ma se non è questo che vi offre, ragazzi, non cadeteci. Non svalutatevi... quante persone anche dentro questo gruppo dimostrano di avere tanto da dare...sono sicura che prima o poi saremo in grado di toglierci la veste di salvatore di anime perdute e pretenderemo un amore alla pari. Marc, sono madre e so cosa vuol dire stare male per amore e dimenticare che ci sono degli esseri che ... non possono essere dimenticati e hanno bisogno di te. Mi è successo, non sono mai scappata di casa, non mi sono mai allontanata dai miei figli ma purtroppo anche rimanendo a volte so di non essere stata per loro presente come avrei dovuto. Questa è la colpa più grande che mi faccio e che mi ha spinto a "curarmi" per cercare di non fare del male a loro. L'unico consiglio che ti posso dare visto che tua moglie ha chiaramente perso la lucidità, è sopperire e allo stesso tempo non ostacolare i tentativi di rientro nella vita dei tuoi figli di una figura che, per quanto negativa, è vitale per loro (sempre che non dia evidenti segni di squilibrio nello starci insieme). Deve essere la tua missione, la missione di Padre, ma devi essere consapevole che lo fai solo per loro e discernere bene e evitare quei comportamenti che nascosti dalla pietà possono solo rivelarsi come tuoi meccanismi inconsci per arrivare ad ottenere l'amore di lei. Cerca di essere lucido, agisci esaminando ogni situazione con scrupolo.. magari impegnandoti in questo riuscirai a soffrire di meno per questa perdita, magari vedendo la felicità rinascere nei tuoi figli ti sentirai fiero di te... e ti renderai conto del valore che hai. Dopodichè credo sia più facile aspettarsi e volere qualcosa di diverso da quello che hai avuto fin'ora. Qualcosa che ti meriti veramente. Un Bacio a tutti Emanuela.

Nico 2009-04-29 11:00:51 Caro Marc, devo ammettere che per quanto difficile sia comprendere la fine di un amore, mi risulta veramente inconcepibile quello dell'abbandono (o quasi) dei figli. Qui spesso discutiamo di problemi e rimedi che possono essere messi in pratica dal deluso, dall'abbandonato ma che riguardano soltanto lui. Quando ci sono in ballo altri affetti la situazione diventi davvero complicata. Credo che lei abbia propria dei problemi (e non solo di ruolo) e forse faresti bene a regolarti come se in realtà non potesse "rinsavire". Questo per dirti che, pur non avendo purtroppo neppure un suggerimento decente da darti, ti sono vicino e spero di leggere in futuro notizie migliori. In bocca al lupo.

Nico 2009-04-29 11:11:26 Ma in che fase sono? Distacco completo. Non la chiamo mai: lei, che deve aver capito, non mi chiama ormai da quasi due settimane. Mi sembra di non avere più bisogno di lei e poi certe mattine quando passo nei corridoi vicino al suo ufficio mi viene un nodo in gola. Se la incontro per caso (è successo ieri) la saluto con normalità ma senza scambiare neanche una parola oltre il saluto, ma sento che il cuore batte più forte, che se non mi allontanano rischio di non riuscire neanche più a parlare. Sono convintissimo che non potremo più tornare insieme, perché sicuramente lei non lo vuole, perché oramai non lo vorrei neanche io (non saprei proprio come affidarmi più a lei). La piccola prova del "chiodo scaccia chiodo" non ha risolto nulla, solo mi ha convinto che c'è lei in ogni donna che abbraccio: ma non cerco donne come lei e non le cerco neanche in maniera ossessiva. Mi viene voglia di urlarle contro tutto il dolore che ho passato e che sto passando ma sono sicuro che rimmerei senza parole perché non serbo rancore. Sono convinto che mi abbia deluso, ma non trovo un comportamento davvero riprovevole. Ma allora perché continuo a stare male? Possibile che la mia mente non riesca a liberarsi di lei neanche se non la sento mai e sono convinto che è davvero finita. Qualcuno di voi sa a

		quale fase appartiene questo stato? io non ci capisco più niente.
sergio	2009-04-29 12:12:45	per favore Art potresti rispondere al mio post mamma mia ragazzi non ce la faccio proprio +.... oggi credo di aver superato il limite della mia forza...sto per cedere e mandarle una mail...
liù	2009-04-29 12:18:45	No Sergio, non lo fare, non farti del male....scusa se ti rispondo così, ma anche io sono in una guerra continua con me stessa per non cercare un contatto.....non farlo perchè ti faresti male e lo sai anche tu...che cosa ne ricavi???un secondo di gioia per contro a una settimana di dolore.....pensa a questo, non cedere....fallo per te stesso...lei sa dove contattarti se vuole....non darle ancora la possibilità di farti del male... Forza, noi ti siamo vicini nella lotta....
T.	2009-04-29 17:58:34	Come scrivevo un po' di tempo fa sono ritornata a leccarmi le ferite. Ma quando finirà? Quante sberle si devono prendere prima di decidere che è ora di darci un taglio? Ho creato un nuovo email address anonimo per chi mi vuole contattare. minnulicchia@gmail.com Ciao a tutti, T.
minimè	2009-04-29 20:20:57	IL DISTACCO: sono 30 giorni che non lo sento più. Un record. RIEPILOGO: mi lascia a GIUGNO 2008. Immenso e straziante dolore. Mi richiama dopo un mese. Paradisiaca felicità. DUE SETTIMANE DOPO: scopro che ha un'altra. Delusione infinita. 20 GIORNI DOPO: mi ricontatta. Non smette mai di ricontattarmi periodicamente. Tanto da farmi pensare che forse non si è tutto spento. CI RICREDO. Mi presto ad ogni occasione di incontro. Mi faccio usare come e quando vuole. Mi sforzo di convincermi alle sue evidenti bugie. Occulto la sua falsità chiudendo gli occhi. Le emozioni che mi dava mi ricompensavano. E DOPO OGNI INCONTRO SEGUIVA IL SILENZIO ASSOLUTO E RICOMINCIAVA IL DOLORE PROFONDO. La lama sprofondava nel mio cuore ogni millimetro di più. Ferendolo continuamente. MA NON SONO MAI RIUSCITA A STACCARMI DEL TUTTO. In ogni suo minimo contatto LEGGEVO PAROLE D'AMORE CHE NON MI SCRIVEVA MAI. NON ESISTEVA NULLA... ERA TUTTO NELLA MIA TESTA... L'HO SEMPRE SAPUTO MA RESPINGEVO L'IDEA. UN MESE FA': il nostro ultimo incontro. Un pò di fantastico sesso. LUI FREDDO ANCHE IN QUESTO E COMPLETAMENTE DISTACCATO... come ci riesca non lo so.... La mia domanda: SE TI CHIEDO DI VEDERCI DI PIU', COSA SUCCUDE? E lui mi risponde con un secco NO. SENZA RIFLETTERCI. IMPULSIVAMENTE. E SINCERAMENTE. QUINDI BASTA. 12 GIORNI DOPO MI RICONTATTA. E IO NON RISPONDO. Sono scesa, scesa, scesa nel più infimo e remoto livello a cui una persona possa arrivare.... MA MI PERDONO... i sentimenti non hanno l'interruttore. Mi sono fermata solo ed unicamente perchè la persona che è lui ORA, MI HA DISGUSTATA. Mai ha avuto pietà. Mai mi ha detto chiaramente BASTA. Il piacere personale che genera l'ESSERE RICERCATI, è talmente indispensabile per lui, che il RISPETTO per le altre persone VIENE DOPO QUESTO. Non credete che dopo tutte queste parole io ne sia fuori. Io ancora combatto con me stessa per NON CERCARLO. Io ancora ripenso, ogni tanto, alle EMOZIONI che ho ricevuto da lui e PIANGO. Io ancora lo SOGNO. Io ancora VORREI RICOMINCIARE se lui non fosse la persona che è ora. Credo che ognuno debba seguire il proprio percorso di DISTACCO. Non sono mai riuscita ad applicare il NO CONTACT... troppo difficile per me... io dico questo: SERVE UNA VOLONTA' DI FERRO PER FARCELA. Ma se poi stai male ugualmente.....???? Non lo contatti e soffri. Lo contatti. TI RISPONDE e la sua risposta ti genera dolore. NON TI RISPONDE... e ti genera dolore. Il risultato è uguale. Io ho sempre seguito le mie sensazioni... e questo è stato il mio percorso, nè giusto nè sbagliato.... FORSE LA PROSSIMA VOLTA SARO' PIU' FORTE... ma in tutta questa storia non ce l'ho fatta a seguire questa regola...
Emanuela	2009-04-29	Ti giuro cara minimè che la tua storia mi ha fatto stare male.. troppo male..

20:56:14

perchè non è giusto che ci siano persone così insensibili, così egoiste da non saper guardare oltre le proprie necessità. Mi dispiace per te tanto ma ti esorto a tagliare questo filo che ti tiene legata al tuo aguzzino. Fallo per te, ti prego. Io mi sono innamorata di una persona che ha fatto questo ad una donna prima di me...già doveva dirmi molto questo comportamento ma lo giustificavo dicendo che era lei che era matta e non lo lasciava andare.. invece credo che anche lui sia una persona così... in tutto il tempo che siamo stati insieme ha continuato a tenerla vicina per "questioni di lavoro" pur sapendo che lei non aspettava altro che elemosinare anche solo la sua vicinanza.. Ora che mi ha lasciata sta cominciando a fare lo stesso gioco con me.. messaggi tutti i giorni per mantenere il contatto, la porta aperta. Ma non cederò ai suoi stupidi giochi. Deve crescere. Io non so se questa persona è veramente capace di amare.. e comunque quello che hanno fatto a te non è amore fidati. Io ho avuto modo di conoscere il vero amore ed è generosità, disponibilità e mai sfruttamento mai secondi fini.. Lo so che è difficile crederlo, lo è anche per me... ma l'unica cosa che devi fare è mettere prima te stessa e chiederti veramente cosa vorresti tu da una storia con una persona. Non credo che sia quello che hai vissuto con quest'uomo. Devi fidarti di te, puoi avere di più molto di più. Una volta che hai capito questo il suo fantasma ti lascerà...e potrai tornare a vivere..

paperino

2009-04-29
23:04:42

Il mio mondo è crollato in un attimo... tutto svanito nel nulla... Compagna, Figlia, Lavoro... rimango da solo in mezzo a questo cumulo di macerie... non so da dove iniziare, eppure dovrò pur fare qualcosa? Sono stanco, molto stanco... tutto quello in cui credevo, che avevo faticosamente costruito fatto a pezzi da Lei... che oramai odio con tutto il cuore, ma anche l'odio è un sentimento invece non dovrei provare più niente. Il vuoto mi circonda, mi aggiro tra i ruderi della mia esistenza e non vedo nulla solo rovine del passato, dei ricordi che si affievoliscono... improvvisamente una luce squarcia la mia mente: ma ti ricordi come stavamo bene insieme? come eravamo innamorati!!, che bei momenti... NO IL PASSATO NON PASSA purtroppo devo relegare sicuramente i ricordi più belli della mia vita in fondo ad un cassetto e chiuderlo a chiave. Un abbraccio da Paperino molto triste. SOB, SOB

Cesare

2009-04-29
23:43:08

Quello che sto imparando di giorno in giorno è riuscire a vedere la persona che mi ha abbandonato come una compagna di viaggio. Mi ha dato tantissimo come io ho dato tantissimo a lei. All'inizio non riuscivo a capacitarmi del perchè fosse finito tutto. Tra di noi non ci sono mai state bugie, tradimenti, cose che potessero mettere a repentaglio la nostra storia. Forse era proprio per questo che non mi davano pace. Poi ho capito che sarebbe dovuta finire comunque. Alcune storie nascono dal nulla e finiscono per nulla, l'importante è raccogliere tutto ciò che di positivo ci lasciano.

Marc

2009-04-30
09:41:26

Caro Nico, penso che in fondo in fondo tu non creda che la tua storia sia veramente finita, altrimenti saresti già in una fase successiva e non staresti così male.....purtroppo io credo che in fondo a te spero ancora tanto ed è quello che provo anch'io. Ho letto ciò che hai scritto e io mi sono comportato in ugual modo e mi sento come te quando la incontro non riesco a dire una parola sono completamente bloccato.....all'inizio le avrei scaricato addosso interi secchi di merda.....ora rimango completamente inerme e bloccato quasi freddo ma non freddo da distacco o da indifferenza freddo da non sapere neanche come salutarla capisci? Penso che così ci facciamo solo più male del dovuto ma c'è bisogno di tempo e di vedere come si evolvono le situazioni. In bocca lupo e forza !!!!! Cara Manuela, volevo sottolineare che nonostante tutto, nonostante tu eri confusa e assente non hai mai abbandonato fisicamente i tuoi figli e questo te ne va dato atto ed è diverso da ciò che ha

fatto mia moglie... anzi lei ha fatto ancora peggio perchè per due volte è ritornata a casa dicendo che era una persona diversa e ha illuso me e soprattutto i bambini dicendogli tantissime bugie che lei aveva capito i suoi errori e che non se ne sarebbe andata mai più...immagina i bambini che sono stati abbandonati per tre volte.....tre buchi in testa !!!! Pensa te !!!!! In oltre tu hai dichiarato di essere stata veramente innamorata di questa persona.....lei non l'ho mai fatto e in oltre le volte che è tornata da me mi ha dichiarato tutto il suo amore e me l'ho ha anche dimostrato anche se per poche settimane poi si intorpidiva di nuovo e cadeva nel suo oblio....capisci ??? E se non ero io a metterla in condizione di andare via non se ne andava....voleva solo una spinta. Poi dopo un mese mi ricercava di nuovo perchè qualcosa le mancava....un gioco assurdo e pericolosissimo soprattutto perchè ci sono i nostri figli di mezzo.... un abbraccio a presto!!!!

Marc 2009-04-30 10:18:23 Salve a tutti ... Non ho resistitostamattina l'ho telefonata io per la prima volta da quasi due mesi..... (premetto che lei mi telefona spesso e ci vediamo spesso per motivi già spiegati nei precedenti interventi cioè i figli che stanno con me) Ho usato una scusa banale e le ho telefonato.....che stupido vero????? Ma non c'è l'ho fatta....il problema principale è che : 1) Sono completamente confuso non riesco a capire le sue mosse....da che non ha minimamente pensato ai figli ora da circa una settimana e poco più è diventata un presenza costante.....compatibilmente con il suo lavoro da commessa che la impegna mattina e pomeriggio e vivendo dalla madre che abita molto lontano da cosa mia.....viene a scuola viene allo sport dei bambini, me la trovo la sera sotto il portone di casa e telefona molto piu spesso sia ai figli che a me. Cosa è successo cosa è cambiato????? E' uscito fuori un po di istinto materno??? Se è sì, perchè per circa due mesi ciò non è avvenuto anche quando ad esempio nostro figlio è stato malato con la bronchite o per esempio a Pasqua (completamente assente). E' una tattica suggerita dal suo avvocato, per non perdere i figli? Si sta stancando nuovamente della vita che ha scelto di fare come già successo per due volte????? Lo vorrei sapere tanto, ma nello stesso tempo non voglio alimentare speranze e voglio cautelare me e i mie figli per non andare incontro ad un'ennesima delusione!!!! 2) E' che la gelosia mi divora.....e questo per me il nodo principale di tutto, perchè immagino che stia col ragazzino è cio mi fa arrovellare da matti....perciò l'ho chiamata....ovviamente non ho chiesto nulla e so che è perfettamente inutile telefonarle ma l'ho fatto appena ho saputo che i genitori sono partiti e lei è rimasta sola a casa.....non c'è l'ho fatta resistere.... Ho sbagliato lo somama....non riesco a comandare alcuni miei comportamenti e a volte vado nel panico più totale.....Mamma mia non vedo l'ora di stare un pochettino meglio.....non esistono più i colori non li vedo....non esistono sapori, non esistono emozioni sono un corpo che vaga senza anima, non assaporo più nulla della vita...non riesco a godermi nulla avvolte mi sento talmente in colpa perchè non riesco neanche a godermi un sorriso dei miei figli.....Quando ne uscirò....mi sembra di stare sott'acqua in apnea provando a risalire per prendere ariavedo la superficie ma non ci arrivo ma.... e mi manca sempre più l'aria..... Che caspita mi deve fare più questa donna per dimenticarla per capire che non ne la donna che fa la mia felicità....bo bo.... Misteri dell'amore!!!!

sergio 2009-04-30 11:37:10 ciao ART lo so che rompo e avrai 1000 cose da fare ma potresti perfavore darmi un parere sulle cose che ho scritto nel mio ultimo post...sto impazzendo per favore grazie

giacomo 2009-04-30 12:30:23 ho letto casualmente i vostri post e devo dire che il mio caso è realmente molto meno complesso di alcuni segnalati. mi spiego stavo con una ragazza da

8 anni con varie crisi passate (da parte sua) finche' un giorno mi dice che non ce la fa piu', che non è felice e che a noi manca qualcosa... figuriamoci io, appena arredata la casa, sono completamente caduto dalle nuvole anche se qualche sentore c'era ma sapete com'e' si fa sempre finta di niente a volte e si sbaglia. intendo dire andavamo d'accordo su tutto e avevamo un gran dialogo e quindi non capisco come una persona che oramai ha tutto e si prospetta un futuro assieme con che gli vuol un mare di bene e poi ti trovi in questa situazione. per certo so che, quando ci sentiamo, non mi dice sempre la verità in quanto credo si senta o si veda già con un altro perche' si sa che le ragazze single sono come miele per le api...la cosa che mi da piu' fastidio è che quest'altro potrebbe essere la causa della nostra rottura e chissà da quando esiste quest'altro!!! posso accettare che non mi ami piu' ma no che mi abbia preso in giro dicendomi che l'amore finisce e magari è finito per colpa di qualche sua distrazione...questo no... ripeto andavamo d'accordo su tutto a parte il fatto importantissimo che la passione per lei era al minimo ultimamente... non so cosa fare a questo punto... lasciarla andare e farmene una ragione e andare a fondo e cercare di farle dire la verità se c'e' grazie degli eventuali consigli

liù	2009-04-30 12:47:40	Ciao Giacomo, come ti capisco.....io dopo quattro anni insieme e due di convivenza sono stata abbandonata tre mesi fa: all'inizio lui si è distaccato dicendo che non era più felice e che voleva capire che cosa provava per me. Io sono stata al suo gioco, pensando che fosse una crisi passeggera..Poi però ho scoperto che si vedeva con una sua collega...Non ti dico il dolore che ho sentito e che sento tutt'ora.....Adesso da qualche giorno sto adottando il sistema no-contact, anche perchè le ho provate tutte, ma se lo chiamo è infastidito e se sparisco dopo un pò mi chiama in lacrime dicendo che non sa quello che vuole....insomma mi sta tirando pazzo per niente.....anche perchè non accetto che lui mi abbia lasciato per una che nemmeno conosce....comunque, io se fossi in te, cercherei di stare lontano da lei o almeno di provarci, so che è difficilissimo ma pensa a te stesso, a cercare di rimanere a galla...non permetterle di farti ulteriore male.... Tieni duro, dobbiamo essere forti....
giacomo	2009-04-30 13:12:11	GRAZIE LIÙ LA PAURA CHE MI ASSALE È PROPRIO QUELLA CHE ABBA UN ALTRO CON CUI SI VEDE... L'ALTRA SERA ERAVAMO AL TELEFONO E IMPROVVISAMENTE HA RICEVUTO UNA TELEFONATA DICENDOMI CHE ERA UNA TAL PERSONA CHE POI CONTATTATA DA ME MI HA DETTO CHE È DA MESI CHE NON LA SENTE... QUESTE SONO PICCOLE BUGIE MA SICURAMENTE AL TELEFONO NON ERA CON LA MAMMA E QUINDI COME FIDARSI ANCHE DI QUELLO CHE DICE... VORREI INCAZZARMI E DIRGLI QUESTE COSE MA TANTO NEGHEREBBE SICURAMENTE
Nico	2009-04-30 14:14:52	Cari tutti, IMPORTANTE! riporto un passo di un articolo presente in rete all'indirizzo " http://astrologiascientifica.piuchepuoi.it/209/ti-odio-ma-ti-penso-sempre/ " sul quel sono capitato cercando le solite nostre questioni (delusione etc.) SPERO CHE QUALCUNO CHE E' GIA' USCITO DAL TUNNEL USANDO IL DISTACCO TOTALE CI DICA CHE LE OPINIONI RIPORTATE SONO SOLO DELLE SCIOCCHEZZE, altrimenti dovremo rivedere tutti i nostri consigli. Ecco il brano: <>
Nico	2009-04-30 14:15:57	Qualunque oggetto di desiderio, sia esso persona o cosa, diventa per noi un vero e proprio potenziale ipnotico, il che significa che si ripresenta in continuazione nei nostri pensieri, anche se la mente conscia l'ha stracciato e non ne vuol più sapere. È il caso di due persone che hanno litigato e non si parlano più, ma che inconsciamente continuano a pensarsi e a odiarsi; come pure è il caso di un partner deluso che consciamente dice di non volerne più

sapere dell'ex e che tuttavia continua a pensarla con regolarità assillante contro la sua stessa volontà. L'interruzione drastica di un rapporto con una persona frequentata per molto tempo non è mai la strategia giusta per liberarsene. Ciò perché la persona che vogliamo dimenticare ormai è diventata un simbolo archetipico (come il padre o la madre) per l'inconscio, un oggetto oltremodo stimolante che, senza muovere un dito, continua a insinuarsi nei nostri pensieri alimentando e tenendo in vita l'antico rapporto. Si crea cioè un automatismo mentale al quale Benemeglio (1) ha assegnato il termine tecnico di "infertizzazione". Il soggetto si "infertizza" da solo, scrive Stefano Benemeglio, non riesce a liberarsi dell'antico oggetto di desiderio e a stracciarlo definitivamente dalla propria vita, e anzi inconsciamente lo rinforza.

Cesare	2009-04-30 15:54:04	Nico io ti posso dire che piano piano ci sto riuscendo ad alleviare il dolore e solo grazie al no-contact. Sono d'accordo su alcuni punti e non su altri. E' vero che si continua a pensare alla persona che ci ha abbandonato, ma con il tempo cambia il modo in cui la si pensa. All'inizio il pensiero è sinonimo di speranza, speranza di un ritorno poichè non si può fare a meno di lei. Col tempo la si pensa sempre ma è un pensiero che si va sempre più trasformando in ricordo. Questo credo sia possibile solo col no-contact. Le persone che ci abbandonano non potranno mai e poi mai diventare dei nostri ricordi (piacevoli o sgradevoli che siano) se noi non ci stacciamo una volta per tutte da loro. Per me sta funzionando.
Nico	2009-04-30 16:31:00	Grazie Cesare, davvero grazie di cuore. Come forse avrai letto anche io sto attuando il no-contact e per il momento la ex mi sta aiutando nel senso che sono 2 settimane che non mi chiama. Purtroppo ci sono gli alti e bassi della situazione: quindi quando ho letto quell'articolo ha cominciato a insinuarsi il sospetto che l'effetto del no-contact fosse lo stare male e l'eccezione fossero i momenti di sollievo. MI hai confermato quello che credo anch'io e cioè che il no-contact sia la strada migliore. Ne approfitto per chiedere se tu hai mai avuto un senso di colpa nell'attuare il distacco totale. Mi spiego meglio: alle volte mi sembra che dovrei (dovrei non vorrei) chiamarla per gentilezza perché in fondo si è comportata quasi sempre bene e i pochi momenti in cui è stata crudele credo che siano l'effetto del fatto che siamo esseri umani e non automi. Mgari penso che dovrei dirle che questo silenzio non è un'arma contro di lei ma un'ancora di salvezza per me. Forse il mio pensiero nascosto è che lei in qualche motivo soffra per questo black-out. Ma sarà davvero così? La domanda è: potrebbero stare così le cose (e quindi dovrei chiamarla) o sono io che mi sto costruendo una visione ideale di questa persona e di questa situazione?
liù	2009-04-30 16:44:49	Ciao Cesare e Nicola, anch'io sono d'accordo con voi...il no-contact è essenziale per uscirne....anche io lo sto attuando, con alti e bassi, ma dobbiamo resistere...facciamoci forza... Secondo me, Nico, non dovrete avere sensi di colpa....lo fai per te e adesso sei tu la cosa più importante....se lei ti vuole un minimo di bene, capirà e accetterà senza chiederti niente e ti aiuterà in quest'operazione....quindi nessuna colpa e nessuna premura...in alto la testa e via in battaglia ogni giorno...
Cesare	2009-04-30 17:29:14	Anche il senso di colpa fa parte della fase che viene subito dopo l'abbandono. Per me è stato esattamente così come ora lo è per te. Non pensare di essere maleducato, lei sa benissimo che il distacco è la conseguenza del fatto che ti ha lasciato. Purtroppo è vero, può sembrare un modo di fare egoistico, fregarsene totalmente di una persona che fino a qualche tempo fa ci è stata vicina. Il fatto è che questa situazione non l'abbiamo voluta noi. Siamo stati catapultati in questa bufera improvvisamente e dobbiamo fronteggiarla

soffrendo il meno possibile. In questa fase la cosa complicata è proprio pensare a noi stessi, sembrerà strano, per me è stato così. Tranquillo non hai nessuna colpa.

Emanuela	2009-04-30 17:53:40	Ciao Oggi ho bisogno di un supporto.. No contact o meno...? non lo so. Fatto sta che in alcune circostanze, tipo quando si lavora nello stesso ambiente, diventa impossibile. Uno fa di tutto all'inizio per evitare l'incontro. Ma a volte è veramente impossibile. Soprattutto quando l'altro lo fa apposta a gravitare nelle tue vicinanze con modi gentili e disponibili, quasi si sia veramente solo due colleghi e basta. Io mantengo la calma, rispondo con garbo... mentre vorrei ribaltargli la scrivania addosso per tutto il male che mi fa vivere. Ho pensato di mandargli un sms e dirgli di avere pietà, almeno, di non avvicinarsi quando ci sono io.. lo potrebbe fare.. Ma ho pensato che gli darei solo importanza, e la sicurezza che sono ancora lì a struggermi d'amore per lui.. così può benissimo tornare alla sua vita fino al prossimo dubbio su cosa cavolo sto combinando senza di lui. Non ci credo che x lui, in tre settimane, già si possano riprendere i rapporti normalmente.. lo sa che fa male.. non ha un minimo di sensibilità, di decenza? E così la forza che avevo ieri si è dileguata, le deboli speranze su un futuro comunque positivo senza di lui annullate, mi ritrovo a piangere come due settimane fa. E a maledirmi per questo. Non ce la posso fare.
Barbara	2009-04-30 21:29:41	Carissima Emanuela, che dire...stesso identico momento per me. Ci sono dei giorni in cui, magari per qualche motivo reale, mi sento più forte o forse solo più arresa ad una vita in solitario, ma con la speranza di una nuova rinascita. Altri giorni, come questi ultimi, che mi sembra di scoppiare per non riuscire a regolare la mia mente in nessun modo. Il pensiero di lui che non c'è più e che tutto ciò che rimane non vale la pena di essere vissuto senza di lui, prende il sopravvento. Non possiamo nascondere ciò che è vero, ciò che sentiamo. E' solo una questione di controllo. Almeno all'inizio. Voltare pagina e iniziare a riscrivere un nuovo capitolo. Contatto o non contatto, questo è il problema...direbbe Amleto! Non so: io lo sento e ad ogni telefonata mi dà meno, meno chiamarmi "amore" meno chiamarmi "tesoro" e ad oggi neanche più "Chicca" il termine forse un po' più neutro...non mi chiama neanche con il mio nome e mi dice un freddo: "buon lavoro". Non mi chiede come stò, non mi chiede di vederlo, non mi chiede cosa faccio o cosa farò. Per fortuna che piove così ci possiamo almeno lamentare del tempo!! E ogni volta che metto giù mi viene una sensazione di amaro, amarissima tristezza, pensando che fino a un mese fa mi faceva sentire la persona più amata e desiderata della terra. Il contatto mi fa male, malissimo, e ogni volta penso: "la prossima volta glielo dico di non chiamarci più" ma ogni volta queste parole non escono...il terrore mi assale. Perché insieme a lui perderei la parte più importante di me che si potrà via per sempre. Tanto prima o poi succederà, non so come sarà, in 4 anni e mezzo, il massimo che non ci siamo sentiti è stato 1 giorno, ma ci siamo scritti sms. Forse recidere aiuta a ricostruire, tagliare un arto che va in cancrena aiuta a salvare il resto del corpo. Quando non c'è più niente da fare, perché è lui che non vuole fare, una forte volontà che non dipende da me. Avrei fatto qualsiasi cosa per costruire il nostro futuro perché io senza di lui non avrei fatto un passo. Flessibile io, RIGIDO lui. Come dice Art, noi non possiamo fare niente per loro. Ma possiamo fare per NOI STESSA. Fare, fare e ancora fare, ricomporre il nostro puzzle interiore, non lasciare spazio alle rimembranze, ricordare solo gli ultimi tempi, quelli più duri così da farci venire la voglia di scappare lontano dal malessere. Ci sarà un altro modo per essere di nuovo sereni, la vita è un contenitore pieno di sorprese, adesso dobbiamo solo aprire quello giusto. L'unico modo per non sbagliare è PROVARE e al

primo sentore non indugiare a lasciar perdere. Fin dall'inizio lo sentivo che avrei avuto dei problemi con questa persona per il suo carattere all'apparenza grande maschio e poi ad un esame più attento si è rivelato un gran confuso e insicuro, ho continuato imperterrita sperando... e mi sono solo procurata una dipendenza affettiva che mi devo scrollare. E lo farò per me stessa, per la mia dignità, per riprendere il senso e il piacere della realtà. E Combattere per un giusta causa. Anche tu Emanuela, devi farlo per te. Pensa che hai già fatto tutto quello che potevi il giorno in cui sei andata da lui e lo hai giustificato per non avere la forza di sobbarcarsi la tua situazione. Ti sembra amore questo? Per farti capire la differenza ti racconto la storia di mia madre, la quale si è innamorata di un uomo quando io avevo 15 anni, lui l'ha sostenuta in una separazione difficile e si è preso l'onere di una donna senza lavoro e con 3 figli. Adesso lei ha 60 anni lui 70, vivono in una bellissima casa in campagna che si sono costruiti con fatica in 28 anni di relazione. Lui, dopo la sua separazione è andato ad abitare lì e mia madre viveva con lui di giorno e tornava da noi nel pomeriggio. Quando ci siamo tutte sposate, l'ultima solo 5 anni fa, loro hanno finalmente iniziato a vivere insieme, giorno e notte. Lui non le ha mai fatto pesare la situazione, anzi l'ha sempre aiutata, rispettata nelle sue priorità e aspettata. Ancora si tengono per mano e non li ho mai sentiti litigare, e ne avrebbero avuti di motivi! E' così che si fa il resto sono tutte parole al vento.... TVB e non ti preoccupare tutto si risolverà per noi. Però ce la dobbiamo mettere tutta. La forza sia con noi.

T.	2009-04-30 22:30:48	Barbara, molto bella la storia di tua mamma. Barbara, Emanuela sono anche io nella stessa situazione. E' ritornato a trattarmi con distacco. Risponde solo se io lo chiamo e con sufficienza. Il ritorno è durato ... 15 giorni, forse 16. Poi si è pentito, oppure la rabbia per come si era chiusa la storia è riaffiorata, oppure ha riprovato forti sentimenti e si è spaventato. Chi lo sa. So solo che questa situazione fa male. Ho creato un nuovo indirizzo email, dove potete contattarmi. minnulicchia@gmail.com se avete voglia di un contatto più diretto potete scrivere lì. Mi farebbe piacere. T.
Il mio dolore più bello	2009-04-30 23:46:09	Credo d'averla già postata, ma la ripropongo... Dopo un po' impari la sottile differenza che passa tra tenere una mano e incatenare un'anima. E impari che l'amore non è appoggiarsi a qualcuno e la compagnia non è sicurezza. E inizi ad imparare che i baci non sono contratti e i doni non sono promesse. E incominci ad accettare le tue sconfitte a testa alta e con gli occhi aperti, con la grazia di un adulto, non con il dolore di un bimbo. E impari a costruire tutte le strade oggi, perchè il terreno di domani è troppo incerto per fare piani. Dopo un po' impari che anche il sole brucia, se da esso pretendi troppo. Perciò pianta il tuo giardino e decora la tua anima, invece di aspettare che qualcuno ti porti i fiori. E impari che puoi davvero sopportare, che sei davvero forte, e che vali davvero. ("Crescere" - Karla Troiani)
francesco	2009-05-01 10:10:00	ciao manuela e buon giorno a tutti . bellissima giornata .porto la bimba al lago poi oggi ce un bel mercatino quindi oggi shopping .torno dal mio lavoro in trsferta .ma qui la situazione non cambiata .lei passa piu tempo chiusa in bagno .che davanti a me .mutismo . poi la porta di casa la chiude sempre con la doppia chiave .ma di cosa a paura ma mi da l'impressione che ogni mio gesto e subito comunicato al suo tipo . mi fa pena e la amo .ma perché non se ne va e meglio x lei .ma che vivano pure a sieme non hanno bisogno di niente x farlo .uffff che scatole . non so se ne vale la pena aprire il manuale come riconquistare lei . vi amo tutti ciao
Barbara	2009-05-01 14:16:39	Grazie " il mio dolore più bello". Ti prego arricchiscimi con le tue inesauribili fonti...mi emozioni e mi convinci...le tue parole accarezzano la mia mente stanca. Sono giorni che non dormo e la mia veglia frastornata da mille

		preoccupazioni. Paura. Rinascero. Oggi 1° Maggio, io lavoro.
Emanuela	2009-05-01 19:11:07	Veramente bellissima, grazie..
Emanuela	2009-05-01 19:27:47	Ciao barbara.. non ci crederai... anche io sono cresciuta dentro "una storia a lieto fine" quella di mia madre che dopo una brutta separazione ha incontrato un uomo che l'ha amata e l'ama tuttora e che ha cresciuto me e i miei fratelli come se fosse il mio nostro vero padre... Buffo eh? Siamo noi che abbiamo scelto persone sbagliate? Probabile. Ma è anche vero che le cose sono cambiate.. Le responsabilità fanno paura . Molto più paura di un tempo.. Non a caso oggi ci sono una marea di trentenni e quarantenni soli, che vogliono stare da soli. Non so. Oggi mi ha mandato un altro sms.. solo per sapere cosa faccio.. gli ho risposto gentilmente.. La cosa mi farà affrontare la serata più serenamente.. ma so già che domani non sarà più così, che mi renderò conto che era solo un pretesto per avere la certezza che fossi ancora lì. E si ricomincerà da capo. Hai detto bene, io ho già fatto tutto quello che potevo fare dicendogli tutto quello che provo x lui. Ora basta... deve capire bene quello che vuole da noi, se vuole ancora qualcosa... Non mi accontenterò più.
minimè	2009-05-02 12:23:02	X NICO: L'infertizzazione è esattamente il mio caso. Dopo tutto questo tempo, avevo serie difficoltà a trovare spiegazioni al mio comportamento. Per me è passato quasi un anno. Eppure, nonostante la decisione di troncarsi definitivamente (decisione che non avevo ancora mai preso) il DESIDERIO non cessa tutt'ora. Lui non mi ha mai detto che non mi AMA PIU'. Anche se è evidente da tutti i suoi comportamenti. Sono giunta alla conclusione che la mia mente, proprio perchè non ha mai sentito quelle parole, non voleva rassegnarsi all'evidenza. Quindi stanotte l'ho contattato. Senza pentirmi minimamente di quello che gli scrivevo, ho semplicemente chiesto a lui di dirmi che NON MI VUOLE PIU'. A questo punto per me è l'unica via d'uscita. X EMANUELA: ti ringrazio per tutte le tue parole. Il suo comportamento è esattamente quello da te descritto. Ti posso dire che ho avuto modo di verificare il suo atteggiamento quando si parlava delle sue precedenti storie. Sempre lo stesso... le ha lasciate tutte lui. Ti conquista, ti ama alla follia come un pazzo e poi si stanca e ti butta via. Per lui e' sempre andata così. Sei l'unica. E poi sei solo un'altra. Io dico sempre questo: EVIDENTEMENTE A ME DOVEVA ANDARE COSI'. A me doveva capitare tutto questo. Se solo lui si togliesse di mezzo dalla mia mente io sarei LIBERA e SERENA. Vediamo cosa accade ora.
sergio	2009-05-02 13:42:41	ciao ragazzi... che dire sento alcuni che cercano disperatamente di sentirsi dire le famosi parole NON TI AMO PIÙ.... beh a me lei me le ha dette e non mi ha dato nessuna speranza ne mai in 3 settimane mi ha contattata e vi giuro che nn cambia molto... sto ancora male e l'angoscia mi perseguita...vorrei più di ogni altra cosa che mi chiamasse perchè io non posso farlo per tutti i motivi che conoscete...vorrei essere libero ma non lo sono... mi chiedo se ha davvero senso non farmi sentire...cosa diavolo passa per la sua mente e come ha fatto a buttarmi via così... sono domande che mi perseguitano la notte... non so se sia depressione o altro ma i sintomi ce i ho tutti e non ce la faccio proprio +.... dite che faccio bene a non chiamarla ma di risultati non ne vedo proprio... nessuno nè su di me nè su di lei....aiuto
il mio dolore più bello	2009-05-02 18:44:53	Ciao a tutti. Vi leggo con continuità. Sul sentirsi rifiutati, e vedersi "l'amore" d'un tempo, ad un tratto - o poco a poco - negato; sull'addolorarsi per un abbandono spoglio di giuste spiegazioni, senza parole di cordoglio; e sulla sentenza: "t'amo ancora, ma non posso restare...", oppure "non t'amo più, perciò vado da te lontano...". Ebbene, io credo, quale spiegazione, quale parola dell'amato, che per l'eternità a noi ora si sottrae, potrà mai essere di beneficio ad un cuore abbandonato? L'amore parla, è certo. E la veridicità del

suo timbro è cristallina. Poiché ogni parola che pronunzia è seguita dal pronto movimento della mano aperta, protesa, che la testimonia. Perché è nel gesto, nella presenza viva, che solo esso autenticamente si svela. Prima d'ogni altra cosa, testimone dell'amore è la presenza. Una mano sempre aperta. Perciò, più che della parola, si comprenda il segno. E alla domanda, si preferisca la risposta. Si comprenda che l'amore è; e se è, non abbandona. Mai vacilla alla tempesta. [] amore non è amor vero quel che ai mutamenti muta il manto, o se si fa misero, quando l'altro s'immiserisce. Oh, no! Esso è un faro sempre fisso che mira alla tempesta, e mai ne è scosso; esso è stella polare di ogni sperduta barca, il cui potere è ignoto, pur se l'elevatezza ne misuriamo. Amore non soggiace al Tempo, anche se labbra e rosee guance cadranno sotto la sua arcuata falce. Amore non muta in brevi ore e settimane, ma impavido resiste sino al giorno estremo del Giudizio. Se questo fosse errore, e sarà contro me provato, allora io non ho mai scritto, e nessuno mai ha amato. ("Sonetto 116" – William Shakespeare) Così compreso, non si attendano spiegazioni. Amor che ama, non lo dice per questo o quello. Amor, solo per amore ama. Se vuoi amarmi, per null'altro sia se non che per amore. Mai non dire: «L'amo per il sorriso e le chiome, per lo sguardo, la gentilezza del parlare, ed i pensieri che somigliano ai miei; ch'oggi mi han reso sereno». Son tutte cose, queste -o Amato- che posson poi mutare, per se stesse, o in te: e un amore così sorto, morrebbe. E non amarmi per pietà di lacrime che bagnino il mio volto: potrebbe più non piangere chi ebbe a lungo il tuo conforto, e perdetti. Soltanto per amore amami: s'ama così per sempre, per l'eternità. ("Se vuoi amarmi" - Elizabeth Barret Browning) E se non è amore, se non è "A-Mori", il "Senza-Morte", l'immortale, il "per l'eternità", allora lo si lasci andare senza rimpianti. Lo si affidi al suo destino, e lo si faccia ora! Che ci odi, ci dimentichi e scompaia pure chi ci disse, un giorno: ti amo. Perché così in realtà mai non fu. Perché l'amore è un'altra cosa. Che ci lasci, e ci lasci ora quest'inganno, quel che è "il peggio della forza del destino". Se proprio devi odiarmi fallo ora, ora che il mondo è intento a contrastare ciò che faccio, unisciti all'ostilità della fortuna, piegami non essere l'ultimo colpo che arriva all'improvviso, ah quando il mio cuore avrà superato questa tristezza! Non essere la retroguardia di un dolore ormai vinto, non far seguire ad una notte ventosa un piovoso mattino, non far indugiare un rigetto allora già deciso. Se vuoi lasciarmi non lasciarmi per ultimo, quando altri dolori meschini avran fatto il loro danno, ma vieni per primo così che io assaggi fin dall'inizio il peggio della forza del destino - e le altre dolorose cose, ch'ora sembrano dolenti, smetteranno di esserlo di fronte alla tua perdita. ("Sonetto 90" - William Shakespeare) Siate forti. Siate coraggiosi. Con amicizia, Stefano.

Barbara 2009-05-02
20:07:43

Ciao Emanuela, non e' che per caso ci hanno separato alla nascita??? Mi viene da pensare che non sia un caso avere storie così simili... Comunque hai ragione, è probabile che fino a qualche tempo fa, la generazione precedente di uomini si sentiva più responsabile verso una donna, perchè le donne erano più dipendenti. Adesso hanno capito che tanto noi riusciamo a fare e sopportare tutto e siamo più indipendenti dal punto di vista economico, così loro si sentono liberi di andarsene senza scrupoli. Ma non è così. Le disgrazie oggettive le possiamo anche reggere, i danni sentimentali no. Soprattutto dopo i 40,(a mia situazione) è un momento nella vita di una donna abbandonata, molto delicato. Personalmente mi sento ancora in piena forma fisica ma è difficilissimo rimettersi a fare progetti di vita e a pensare al futuro come una cosa ancora da decidere. Pensavo che ormai fosse tutto definito, che dopo tanti anni a nascondermi, avrei finalmente vissuto la serenità di una vita semplice ma INSIEME. Invece no. Oggi gli ho di nuovo chiesto se la sua

decisione fosse irreparabile e lui ha detto che non "crede" si possa fare più molto. Non vuole aspettare che io metta le cose a posto. Ma è solo una scusa perchè non può pretendere che io scappi da lui con 2 figli minorenni senza nessuna remora legale. E' inutile che mi ripeto di continuo. Stamani, approfittando del sole e del fatto che avrei lavorato nel pomeriggio, sono andata a fare una passeggiata e stavo discretamente poi mi ha chiamato e abbiamo ricominciato con i soliti discorsi sull'impossibilità per noi di continuare. Mi sono messa a piangere dalla disperazione e dalla rabbia, io sono una che trova la soluzione a tutto, non mi importa quanto sia difficile ma ci lavoro, ci penso, escogito e non mi arrendo mai. Con questa persona invece devo farlo perchè tanto le mie parole sono inutili, gli scivolano come acqua, perchè lui ha già preso la sua decisione e non c'è di peggio di un testardo che non sente ragioni!!! PERO'.....però mi ama, però è geloso, consolante no? NO! Ha paura a lasciarmi libera, sa che con una telefonatina la scema è già contenta e ogni altro uomo perde importanza al suo confronto. Con tutti i problemi che ho e lui lo sa, come può darmi ancora più problemi? E' l'irreparabile che mi mette tristezza, blocca la mia naturale propensione al rimedio. Devo visualizzare la fine e non mi dà pace. Devo togliermi questa assurda dipendenza.

Emanuela 2009-05-02
20:53:49

Ciao Barbara... capisco benissimo le tue sensazioni. A me è successo più volte in tanti anni di dover affrontare una separazione da lui e sempre per gli stessi motivi, ossia la sua gelosia e la sua incapacità di accettare il mio rapporto col mio ex (esclusivamente genitoriale). La cosa diversa ora è che piuttosto che riprendere gli inutili, insensati, penosi, assurdi, vigliacchi discorsi che so che mi farebbe sull'impossibilità di andare avanti (noi siamo persone entrambe libere quindi ostacoli volendo non ce ne sono) preferisco far finta di nulla... Di fatto lui mi scrive ormai tutti i giorni, sms che io chiamo "di recupero" perchè di fatto servono solo a lui a recuperare la certezza che sono ancora lì e a me a recuperare un po' di vitalità (ma dura poche ore) per poi riprendere a star male peggio di prima. Io rispondo, gentile, ma evito qualsiasi tipo di aggancio. Lui sa che sono lì... e questo è già troppo. So tante cose di quest'uomo, so che ha bisogno come me di avere sempre degli appoggi, nel passato, nelle persone che ha amato...non le lascia andare. Io ho capito e smesso di fare questo gioco penoso e di fatto sto sperimentando il terrore della solitudine, ma sono convinta che qualcosa di buono deve venire da questo. Imparerò a camminare da sola. Lui no. Non ne è capace ancora, evidentemente. Non credo che ci stia ripensando.. darebbe segni più evidenti. NO, deve sapere che sono lì ancora che lo capisco che lo perdono del male che mi ha fatto.. Beh, io non andrò a nutrire la sua corte di vedove piangenti. Proprio no. Devo decidere un tempo limite, oltre il quale non risponderò più ai suoi messaggi, oltre il quale dovrò essere in grado di levare lo sguardo, di non sentire il suo richiamo, di cambiare strada quando lo incontro. Non sarà facile ma veramente, quest'uomo mi ha solo tolto, è bene che gli impedisca di continuare a farlo. Resisti anche tu, pretendi il vero amore; io lo so che tu sai di cosa parlo, lo abbiamo sempre saputo cos'era giusto e cosa era sbagliato..lo sapevamo anche mentre accettavamo le loro briciole pur di non restare senza, pur di alimentare quella fiamma proprio lì, in quell'angolo di steppa dove forse il fuoco non può nascere, se non alimentato dalla nostra anima... che non può essere sufficiente per sempre. Non lo so sai se ci sarà un futuro con un'altra persona. Lo penso davvero difficile... ma se ci fermiamo prima di consumarci totalmente dietro al loro miraggio, forse resta qualcosa almeno per noi.. un po' di forza, un po' di dignità, nel pensare e realizzare che nessuno ci può annientare così solo perchè è andato via. Ti mando un abbraccio forte.

		Coraggio, non siamo sole.
cribbio	2009-05-02 21:20:51	>Barbara. Complimenti, hai un modo di comunicare che rivela grande intelligenza e lucidità. Continua così e vedrai che tutto filerà per il meglio. Un abbraccio a tutti.
francesco	2009-05-02 23:33:55	ciao manuela mi dispiace tanto sentirti così .anche io ho degli alti e bassi .oggi mi sento bene in forma .rimasull di pensieri ci sono sempre .ma vedi conosci la mia storia e da separato in casa e dura .e quasi 1 anno che vivo in questo tormento e iniziato da quando me lo ha detto lei che a un altro .e lei è diventata più spietata.se ne va con indifferenza .ci pianta a casa a me e la bimba capisci . ma io non la cerco più ,anche se mi fa tanto male ,sogno che ritorna da me pentita e una pazzia lo so ma la amo ancora l unica lasciarla fare per me e perdonata .io la amo,e non glielo voglio più dire .una sua amica mi ha detto che per dimenticarla dovrei frequentare un'altra donna ci stavo cascando, non me la sento ,e poi adesso è più importante la bimba, desidero che mia figlia mi veda sempre stabile su una unica strada con la forza di percorrerla con tanto di ostacoli .senza voltarmi indietro . il passato fa male ,e fa invecchiare prima ,piangi liberati non pensare all'indietro,ti fai del male ,non è facile lo so ,ma vedi nel mio caso un anno fa era peggio e ,sono ancora nel tunnel del dolore rabbia odio ,e mi sono stancato ma sono quasi alla fine , e la che voglio arrivare ,a quella libertà ,libero dai tormenti ,e nulla potrà farmi più male incontro persone che quasi non mi riconoscono quasi più sembro ringiovanito , e lo sarai anche tu . sai perché ? perché noi x la valle delle lacrime ci siamo passati ma lei se la vedi ,mamma mia è diventata brutta in faccia poi con quei capelli neri che si è fatta sembra un curbat . non ti abbattere mai . mi ha dato forza ,e ricordati che non sei mai sola ,chiedi la forza sempre e non ti abbandonerà .ps non so se ti appassiona la bibbia . ce un bel racconto un messaggio che da coraggio leggitrhub .. fa x te
Barbara	2009-05-03 14:48:37	Cari tutti, amici miei, un'altra giornata di negative novità. Dopo un'altra assurda sfuriata di possessività, mi ritrovo a pensare tutto e il contrario di tutto. Le sensazioni/emozioni che riesce a suscitarmi sono sempre così confuse...come lui...il bene/ il male, pretende che, seppur lasciata, diventi una monaca di clausura e che non abbia più contatti con il mondo esterno. Un po' come facevano i re medievali con le consorti che non interessavano più ma che non potevano ricrearsi la propria vita perché regine in disuso. All'inizio mi è venuta una crisi di ansia mista a terrore per le conseguenze di una telefonata fatta ad un mio caro vecchio amico, scoperta per aver controllato, non so come, il mio traffico telefonico. Per gelosia sarebbe capace di tutto, come ha già avuto modo di dimostrarmi. E' possibile che riesca a vedere solo il negativo su di me, mi fa sentire come se avessi commesso il più atroce dei crimini e non si rende neanche conto delle cose veramente importanti come i sentimenti che provo per lui, unica immensa barriera tra me e gli altri uomini. Ma ogni cosa che succede a lui è importante, quello che succede a me no. Io ho subito molti più dispiaceri, come la telefonata di sua moglie che mi diceva (mentre lui mi giurava che dormiva solo in una cameretta) che facevano "sesso" alla grande, per non ripetere la volgare parola che invece ha detto lei. Ci sono stata male da luglio a gennaio, mese in cui mi ha lasciato. Continua a giurare che non è vero niente. A chi credere????Ma che schifo è mai questo in cui mi sono messa con le mie mani?? Basta, davvero basta. A cosa serve stare così male, sentirmi indegna per una telefonata? Passo le mie giornate tra il lavoro (anche oggi) e i miei figli, senza mai una soddisfazione, mai una uscita fuori, mai una vacanza. Mi ha rubato la mia volontà, la mia voglia di vivere, la mia creatività il mio bisogno di costruire una vita in cui far stare bene le persone che amo. Non posso annullarmi in questo modo. Per Francesco, sei un bravo

papà e sicuramente una brava persona. Siamo tutti condannati in questa lotta quotidiana che ci stà rubando le energie. Anche io voglio arrivare alla fine del tunnel, è inutile farsi altre illusioni, l'unica via d'uscita la dobbiamo trovare nelle nostre capacità, nelle nostre risorse, è un percorso di crescita, ne usciremo un pò mal conci, all'inizio ma con una consapevolezza arricchita su ciò che davvero ci può dare benessere. Per STEFANO, un altro grazie, la tua conoscenza è una grande luce che illumina la mia strada, la tua capacità di selezionare le poesie perfette per ogni situazione. Shakespeare è il mio preferito.

sergio 2009-05-03 15:11:50 ok ragazzi...oggi l'ho vista e per me spero sia finalmente la parola fine... ho pianto le ho chiesto aiuto le ho detto che la amo da impazzire...risultato....zero...solo freddezza.... sto uno schifo ma adesso basta....le ho mandato questa mail in questo momento perchè sentivo di farlo ma ora chiudo con lei... Non userò trucchetti o roba simile con te, non l' ho mai fatto e penso sia giusto così... lo mi fermo qua... ho toccato il fondo della botte...hai preso la tua decisione e la porti avanti con fermezza...non ho più armi ... sono spassato ... stanco di dover star male... ho sempre lottato per averti.. sempre! avevi il mio cuore in pugno ed hai deciso che non era quello che volevi...che tu possa essere felice...felice delle scelte che hai fatto sentirmi trattare come una pestilenza mi ferisce dopo tutto quello che c'è stato e non posso permetterlo più...non è giusto! e se anche avrei fatto di tutto per te ora il mio limite è giunto il saperti serena contenta e senza preoccupazioni mi costringe a ripensare al passato, a credere che tutto sia stato un gioco per te... i miei sentimenti sono sempre stati puri e forti..mai hanno vacillato, hanno superato cose che non credevo possibili ma a malincuore mi rendo conto che non è servito a molto...non è servito darti una seconda possibilità quando piangendo hai ribussato alla mia porta con grandi promesse e progetti... io non mi faccio colpe... non sarò stato perfetto ma nemmeno uno che si può trattare con tanta superficialità... non sono un oggettino che si prende e si lascia quando si vuole...ho un cuore pure io sai e me lo hai distrutto!sicuramente se sei arrivata a leggere fino a qua inizierai a scuotere il capo sicura delle tue idee e scelte... ma te lo dico come uno che ti vuole bene apri un po' gli occhi e guarda bene cosa hai fatto,quali sono i tuoi modi di agire...non solo con me ma con tutte le persone che ti hanno voluto bene...e non venirmi a dire che sei forte perchè è facile esserlo quando qualcuno ti sostiene ... meno quando si è da soli e si deve ancora una volta riiniziare tutto d'accapo col mondo che diventa incolore e vuoto...non voglio più piangere per te...sei stata tutto e mi tratti da niente Come hai fatto a buttarmi via così... con che cuore mi hai preso e gettato via come se niente fosse...senza pensare un attimo a chi ti aveva donato tutto il suo essere ancora una volta senza alcuna difesa... non c'è risposta a questa domanda...tu non me la darai e magari non te ne importa nemmeno ... mi dispiace così tanto per come sia andata a finire, mi dispiace perchè credevo in te ,avevi tutta la mia fiducia e tu invece covavi nell'ombra di andare via... mi bastava un tuo sorriso per essere felice e tu non lo hai apprezzato...conosci già quanto sia grande il sentimento che provavo per e hai calpestato pensando solo a te stessa...non hai apprezzato nulla di quello che ho fatto per te nulla...perchè altrimenti non ti saresti comportata in questo modo schifoso...dimmi che cosa ti ho fatto io per meritarmi tutto dimmelo dimmelo perchè io la notte non dormo più e non è giusto che io debba passare questo schifo a causa tua....! sono triste...beh oggi lo hai visto no! ma la vita va avanti ed il tempo mi aiuterà a superare tutto questo male...come già una volta uscisti dai miei pensieri lo farai di nuovo... non so come tu faccia a passare sopra a tutto ... non credevo saresti stata capace di

farmi male di nuovo...da stupido pensavo avessi un cuore nobile ma cavoli qua l'unico fesso ero io che non mi accorgevo di nulla...ti rimprovero di non aver lottato assieme a me di non avermi APERTAMENTE detto del tuo disagio e ti rimprovero di esserti allontanata di non aver avuto la forza di credere...credere in quel qualcosa di speciale che io vedevo e che mi dava forza....ma ok basta. inutile discutere su cose che entrambi conosciamo... mi hai messo in questo angolo e va bene così non ti disturberò più... non voglio essere io a toglierti la tua tanto cara serenità!non ti permetterò più di guardarmi dall 'alto in basso... se non ti sono mai mancato... non ti interessa più sapere nulla di me e mi tratti come un cane da scacciare non ti cercherò se da parte tua c è solo freddezza e indifferenza davant ad uno che sta col cuore che fa male davvero per te... io non so più che fare.... vorrei aiuto ma proprio tu me lo neghi...sarò irrazionale cretino uno schifo assoluto ma non puoi trattarmi così non puoi aver giocato così con il mio cuore ...col mio cuore capisci?la cosa più bella che avevo e l'hai fatta in mille briciole venendomi poi a dire di doverti dimenticare e riiniziare la mia vita...ma che credi che io sia un automa ...on off on off se tu riesci a sbriciolare i tuoi sentimenti e dimenticarti delle persone io non ce la faccio... non sei più la ragazza di cui mi sono innamorato...e l'unica cosa che mi dispiace è che ti abbia permesso di rubarmi ancora una volta la gioia... la ritroverò...dovessi piangere tutte le notti ma la ritroverò da solo... e spero presto di trovare qualcuno che veramente sappia apprezzarmi... che non mi ritenga non adatto a starle accanto e a cui io possa dare tutto quell'amore che adesso si contorce dentro il mio cuore. non credo mi risponderai...boh dubito persino che tu abbia letto tutto...cmq LINK24 si ferma qua... forse per la prima volta dico basta a te... è troppo male stavolta e non riesco nemmeno a capire se tu ti renda conto di quello che hai fatto... da come parli sembra tutto così facile per te mah!!! guarda veramente credo di non averti mai capita o che tu sia impazzita d'un tratto... hai ragione le cose che avevi da dirmi le hai dette...senza nessuna paura ,incurante del male che avrebbero riversato su di me...volevo un futuro diverso...insieme a te! vorrei poterti dire 1000 cose ma nessuna avrebbe effetti... sai già tutto...non riesco nemmeno + a capire cosa provo adesso per te...non ho mai odiato nessuno e credo mai lo farò... se sei felice così sai quello che hai perso...magari poca cosa per te... spero che tu non debba mai voltarti indietro... da oggi in poi io non ci sarò più per te... non meriti quello che batte dentro di me...è troppo grande e tu in tutti questi anni non te ne sei mai resa conto.

francesco 2009-05-03
17:39:33

ma possibile che non ce una storia a lieto fine . non so un ritorno. un pentimento .un amore rafforzato dopo una esperienza di fuga insomma possibile che non esiste nessuna possibilita .apparte la speranza. qualche cosa di bello ve la dico io .ho un sogno ,una volta avevo una barca al lago posto magico che mi a sempr affascinato piu che il mare ,ma a lei non piaceva e io purtroppo me ne sono liberato con dispiacere ,il tempo di stabilire questo tempio sulla roccia .e ritorno a frequentare il lago questa volta su una barca a vela ,poi oggi a casa di amici mi sono medesimo in un fisico quantistico ,in una mia sceneggiata comica..bene e tanto che non vedevo la bimba ridere a crepa pelle .ma torniamo ame .o questa fissa di quante cose posso fare ,una volta libero .ma cosa aspetta quella li x che non chiede la separazione .o non se ne vade definitivamente .a volte basta che vedo il mio letto fatto ,o le mie camice stirate ,o che a tavola mi passa il cibo , allora mi illudo e penso che ce ancora una speranza , x che non mi da nessuna informazione a riguardo ?allora gioco anche io , a tempo ora mai che non gli faccio piu domande e inutile che mantiene il silenzio. perche°io non la cerco , o che mi fa le solite domande idiote, e io come un somaro rispondo.sono stanco e i trucchi del

gioco sono usciti allo scoperto.ma si che vada ,io la lascio giocare , e non mi metto a fare il marito geloso ,ma che dio me ne scampi ,e lei che si e legata ad un altro ,il problema e il suo.fisicamente da me se ne andata ma occupa ancora spazio nella mia mente. non puo stare a lungo li a fare da tenebra nel mio giardino,so che con allegria il buon umore faccio splendere il sole.ma anche sentirmi dire che sono cambiato d aspetto e in viso ,. ..col tempo appassira la gramigna, e seminero di nuovo il mio giardino,e lo coltivero IO di fiori coloratissimi.non mancheranno alberi maestosi e tra un manto di muschio scorrera un ruscello . e una leggera brezza accarezza tutto .ma non mancherà l arcobaleno.....mmmm..... che roba ragazzi mi e venuta spontane adesso .ma chi sono ?

Ans	2009-05-03 19:31:23	Scusa, ma io credo paradossalmente che le nostre sono tutte storie a lieto fine. Noi soffriamo per l'abbandono ma se guardiamo concretamente e cinicamente la realtà ci siamo o stiamo liberando di una persona che non ci apprezza, che ci ha scartato. A questo proposito, tu Francesco che leggi la Bibbia, e anche io e tutti, facciamo in modo che "la pietra scartata dai costruttori diventi la pietra d'angolo". Cosa ne pensi? Ciao
francesco	2009-05-03 20:46:38	mi fa tanto piacere che leggi la bibbia ,io ne sono innamorato li ce tutto il cibo x il mio spirito .ma vedi ans ,sono ancora un po illuso ,anche se ho il coraggio di riderci sopra che poi e una maschera e dietro ci soffro .ma il colmo e che lei il fine settimana se ne va. ed e meglio x me che non la vedo .ma il peggio che mia
francesco	2009-05-03 21:11:55	mi fa piacere ans che leggi la bibbia ,io ne sono innamorato li ce il cibo x il mio spirito .ecco quanto e importante tenerci uniti , su questo blog , a volte basta un segno una parola , ed e l indicazione giusta x ritornare in strada.e l illusione che mi inganna , penso ancora che ritorna da me .per poi non cabiare nulla .il mio problema e diverso che lei se ne va tutti i fine settimana x me e meglio , soffro meno ,ma il peggio e che mia figlia non puo vederla , al punto che quando se ne va quella li ,e felice e piu serena , a ancora 12 anni .e io intestando come un pirla innamorato ,tutto a mia moglie mi sono zappato i piedi . capisci ,qui finisco in mezzo alla strada a fare il san francesco . che non mi dispiacerebbe, evangelizzare.in mezzo alla strada ,ma mia figlia ? quella li e fuori di testa non e piu lei , aspetta una mossa falsa, e non sa piu come provocarmi , capisci ,vuole una reazione da me .ma lei non lo sa che io lo so . e quello che so lo preso li .da quel libro che lei un tempo mi a astrappato. la bibbia .grazie ans
Nico	2009-05-04 10:37:25	Ha ragione Emanuela: quando si lavora nello stesso ambiente il no contact diventa quasi impossibile. Perciò, per il futuro, evitate storie con i colleghi. Giovedì pomeriggio la signora mi ha chiamato (in extremis erano le 17.30) per propormi un caffè e io, MEA CULPA, ho accettato interrompendo il distacco totale. Risultato: si è tornato a parlare delle cose che mi hanno fatto (e continuano a farmi male) e lei è tornata a dire che è sempre stata sincera e che sono io ad aver creato il mio dolore. Come da manuale ho avuto una serata euforica i due successivi giorni accettabili e poi l'inesorabile ripiombare nella struggente malinconia: la voglia di parlarle ancora, la sensazione di non aver detto tutto, l'altalena tra il voler dire che sono arrivata a odiarla e il volerle dire che la ringrazio delle emozioni che mi ha regalato. Sono stato proprio un cretino. Ho vanificato un mese di sforzi: spero che serva da lezione a tutti noi. Per inciso, da stamattina è nella stanza esattamente sopra la mia e così riamremo credo fino alla pensione (!), Neppure dieci metri di distanza, 5 giorni su 7 per quasi vent'anni ancora. Invidiabile vero?
sergio	2009-05-04 14:19:54	ciao ragazzi posto per bloccare il male che sento rinascere in me...scusatemi il contatto facebook l'ho tolto da tanto tempo. E' stata lei ad andare a vedere tra

le foto di un nostro amico in comune per trovare me. Io certo non posso più apparire nella sua pagina. Comunque non preoccupatevi, non rimuginerò certo su questo episodio pensando chissà quali cose. Se avesse tenuto a me non si sarebbe comportata in questa maniera. Io reinizio la lotta che per tre settimane avevo vinto e di certo non la cercherò. Penso di averle detto tutto nella mail che le ho spedito. Scusate se spesso vengo qua ad annoiare con una storia che è al capolinea, ma mi aiuta potermi sfogare un pochetto. Conosco già le tappe di questo percorso e le sensazioni che proverò, quei momenti propositivi e di calma apparente seguiti da momenti bui in cui potrei fare sciocchezze e cercarla. Non voglio lasciarmi convincere dalle idee che ogni tanto vengono e che ti spingono a trovare altre cose da dire. Ragazzi so bene di non dover fare più nulla. Lei sa già cosa sono e che sono qua. Magari quelle tre settimane di black out totale l'avranno spinta a cercare info su di me tramite le foto di questo mio amico e purtroppo ho fatto svanire ogni suo dubbio sul mio esserci ancora per lei con la mia chiacchierata piena di lacrime di ieri, ma sentivo di doverlo fare per tutto quello che c'è stato. Lei dice di essere serena e di non pensarmi minimamente. Si è buttata in questa nuova relazione. Non so perchè ma lo ha fatto ed è il suo modo di agire. Si pentirà col tempo di quello che ha perso e vi assicuro che non è poco. Vedo persone attorno a me che mi rincuorano, anche ragazze, che mi stimano, mi ritengono interessante, profondo, dolce e roba del genere. Tutto ciò mi dà un po' di morale e rinforza un attimo la considerazione che ho di me stesso, perchè a volte lo sapete no anche se non si ha nessuna colpa la mente ti spinge a pensare che ti saresti potuto comportare in tanti modi diversi e magari le cose sarebbero andate in maniera differente. Ricomincia la lotta.

Nico	2009-05-04 14:37:23	E' così Sergio, fai bene, ricomincia la lotta perché, che se ne accorgano o che lo dicano ingenuamente, frasi del tipo "io sono serena" (che significano più o meno "io sto bene e non soffro come te") fanno davvero male. Fai bene anche a sfogarti e in fondo tutte le storie qui sono al capolinea. Pochissimi avranno la ventura di tornare insieme e tra quei pochi uno o due ritroveranno la serenità. Come potrei ad esempio io stesso tornare con chi, forse (ma mooolto forse) senza volerlo, mi ha ferito con la consapevolezza che potrebbe ferirmi ancora?
liù	2009-05-04 14:48:37	Ciao a tutti, anche io sto continuando la mia lotta del no-contac e grazie a voi e ad Art riesco a mantenere le mie promesse....vi dirò che dopo una settimana che non lo sento, non so ancora bene cosa provo....piango ancora tutti i giorni, ma dentro sta salendo un certo rancore....spero che sia positivo...forza a tutti, lottiamo insieme....io ci sono
sergio	2009-05-04 14:50:15	caro nico, questa ragazza è la seconda volta che mi fa questo giochetto...tornò da me dopo un anno quando stavo iniziando una nuova storia con tante promesse e belle parole... caddi nella trappola e siamo stati assieme altri 4 anni! adesso me lo ha fatto di nuovo pensa te come mi debba sentire io?!!! è uno schifo assoluto
matteo	2009-05-04 15:08:41	ciao Art! Scusa se disturbo ancora. Sono Matteo, quello che dopo 8 anni di convivenza e' stato mollato, e che ancora convive. Ieri sera, dopo 2 mesi che non si vedevano, lui e l'altro si sono incontrati. Non riesco a gestire la cosa, vorrei la conferma che questo sia davvero avvenuto, io ne ho quasi la certezza. Non so se servirebbe sapere la verità, la sola idea che siano di nuovo insieme mi fa star malissimo. Pensi che dovrei chiederglielo esplicitamente? Cambia qualcosa sapere? Aspetto una tua risposta. Grazie
Barbara	2009-05-04 15:12:58	Caro Sergio, non devi scusarti con "noi", siamo tutti qui per gli stessi tuoi motivi, anzi pensa che ho copiato la mail che le hai scritto e me la sono riletta per ricordare alcune tue frasi che andrebbero bene anche per dirle al mio ex. Davvero non so cosa spinga certe donne a voler passare sopra i sentimenti di

uomini come voi, tu, Stefano, Francesco e Nico . Da donna vi dico che quando si trovano degli uomini così disposti a dare tutto x amore non si dovrebbero mai lasciare andare...sono troppo rari. Io che ho costruito la mia relazione sulla fedeltà e sulla volontà di far funzionare le cose ad ogni costo per non dover affrontare un cambiamento: meglio litigare che pensare di cambiare uomo. L'abitudine positiva al ricevere un certo tipo di amore in quel preciso identico modo in cui te lo offre la persona che ami, è per me un tesoro da custodire per tutta la vita. Sarà questo il mio problema principale nel dover ricominciare da capo con un'altra persona. allo stesso tempo voglio/devo ricominciare perchè sono una persona passionale e romantica, certo.. una vita da single non si addice al mio temperamento. Devo però ammettere che la mia storia ha interrotto una relazione che durava da 18 anni (fidanzamento + matrimonio). Non stavo cercando niente, mi è capitato davanti e il richiamo è stato inarrestabile, ho provato a resistere per qualche mese e poi ho ceduto alle frasi di dolce e tenero amore che sussurava alle mie orecchie quando ci incontravamo tra la gente. Per troppo tempo ero stata solo una donna occupata esclusivamente nelle mansioni domestiche e di mamma. Il sentirmi di nuovo una Donna desiderata è stata la mia mela e lui il serpente che mi tentava. Con la mia nuova consapevolezza ho perfino cambiato aspetto, più curata, più truccata, i miei vestiti comodi trasformati in scomodissime decolletè con 10cm di tacchi, i miei occhi sempre più profondamente delineati da un'amatita che non usavo dal giorno del matrimonio. Passione all'inizio...Amore poi....dipendenza adesso. Questo per idre che l'unico motivo per cui una donna può staccarsi è il fatto di sentirsi "scontatata" come nel mio caso. Arriva qualcuno che sente odore di fragilità e se ne approfitta. Con il senno del poi, riconosco che le parole non fanno e che solo i fatti fanno. Come dice Battisti "amarsi un pò è facile come respirare" "volersi bene è difficile quasi come volare". Ho capito che l'uomo che diceva di amarmi non si preoccupava di me, VOLEVA me, una volta sparita dalla sua vista io non ero. L'uomo che invece ho fatto soffrire, lui si che si preoccupava....

anto	2009-05-04 15:39:49	ciao...non ho ancora raccontato la mia storia di abbandono, forse perchè leggendone alcune la mia sembra meno.. anke perchè è durata poco, ma non è mai questione di tempo, ma di ciò che metti in un'incontro che pensi sia speciale, ignorando ciò che ti aspetta quando ti fidi troppo presto di ciò che una persona sembra e non solo, ma ti dice... non riesco ancora a parlarne, perchè forse ho ancora una piccola speranza che qualcosa cambi, ma no so più che pensare o credere.. momenti positivi, in cui accetti e faresti di tutto per reagire, e poi altri dove il cuore e la mente inevitabilmente ti ricapitolano a momenti passati.... come dite tanti di voi, una lotta contro se stessi day by day... ci sono momenti in cui gli scrivo , ma facendo ciò si riapre ciò che non dovrebbe.. avevo creduto davvero in lui, era stato così gentile, aveva fatto cose semplici, dato attenzioni, mai ricevute così, e poi da un giorno all'altro, giuro è sparito, e per molto tempo, si è fatto pregare per un semplice confronto che non c'è mai stato, la mia richiesta di solo parlare era diventata una questione di principio, perchè ancora non mi capacito come una persona possa far finta di nulla, da un momento all'altro, di conoscerti, e ci fosse il mare di mezzo, cosa costa oggi, incontrarsi per chiarire, o semplicemente parlare per affrontare una situazione con un pò di rispetto, e pensare che dall'altra parte c'è una persona, non un oggetto inanimato... penso che si possa trovare anke nella situazione peggiore un modo per alleviare il dolore o come volete chiamarlo, la reazione all'inaspettato, con poco... ma il rifiuto di parlare penso oggi sia diventato inaccettabile... anke perchè non si pala di storie adolescenziali... ma qualcuno dirà l'età non conta.. e allora cosa conta ?
-------------	------------------------	--

prendere solo? la comodità ? lo sfruttare sempre il meglio a discapito dell'anima altrui? ma non so..... e sconvolgi, metti sottosopra tutto ciò che sei, che hai costruito in un attimo.. la serenità che riesci con fatica a costruire viene spazzata via da qualcuno in un attino..... e poi la rabbia la riversi su di te e rovini ciò che hai intorno..... l'ho chiamato scritto ma il problema è che mi sono affezionata troppo! C'è QUALCUNO CHE CONOSCE UNA MISURA GIUSTA PER DEFINIRE E DIRE TU TI SEI AFFEZIONATA PIÙ DI ME... QUANDO OGNUNO FA IL SUO E CI SI RITROVA A RACCONTARSI...E L'UNICA COSA CHE SI CHIEDE È UN PÒ DI CHIAREZZA, QUANDO SI AVVERTE UN CAMBIAMENTO TOTALE... COSA C'ENTRA IL QUANTIFICARE L'AFETTO? QUALCUNO LO SA? SCUSATE LO SFOGO..... LEGGO LE VOSTRE ESPERIENZE E VI COMPRENDO MOLTO.. E CIÒ CHE ESCE È UNA LUCE CHE ASPETTA DI SCHIUDERSI DENTRO TUTTI NOI... CON AFFETTO

liù 2009-05-04 16:48:13 Ciao Art, scrivo da un pò sul forum, ma ci terrei veramente tanto ad avere un tuo parere da uomo sulla mia storia. Ci siamo conosciuti 5 anni fa al lavoro e dopo due anni siamo andati a vivere a casa mia insieme. Tutto è andato bene, fino circa a novembre, quando lui si infatua di una sua collega (che tra l'altro io conosco) ma chiramente non me lo dice. Andiamo avanti a convivere fino a fine gennaio, dopo di chè visto che lo vedo triste gli dico di prendersi una pausa per riflettere cosa sente. Lui esce di casa e torna a vivere dai suoi, ma vuole che rimaniamo insieme. Io acconsento finchè un giorno scopro che lui si vede con la sua collega. Lì succede il putiferio e gli preparo le valigie e lui viene a prenderselo. Dopodichè lui mi dice che non si sente più innamorato di me e che per lei prova attrazione. Dopo tutto questo, attualmente dopo 3 mesi lui è ancora in una situazione di instabilità perchè con lei non esce più e nemmeno vuole vedere me, dice che deve capire cosa prova e per questo non si vuole buttare nella nuova relazione con questa sua collega. Ogni tanto in questi tre mesi l'ho sentito, ma lui al telefono piange. Adesso ho adottato la tecnica del no-contact perchè la cosa mi stava uccidendo perchè finivo per consolarlo io...ma ti rendi conto??? Secondo te cosa devo pensare? Cosa sta facendo lui?? Grazie per i tuoi consigli Liù

sergio 2009-05-04 17:03:56 vedi cara barbara è quello ch dici che credo mi blocchi dal superare la cosa...la mia cara ex già una volta mi lasciò per seguire i sentimenti che un altro le faceva provare...poi dopo 1 anno tornò da me e siamo stati assieme altri 4 anni....adesso di nuovo la stessa storia le stesse parole e la stessa freddezza... razionalmente so che dovrei solo schifare una donna che dice di essere forte e che si comporta così quando invece è solo fragile ed ha una paura matta di restare da sola...eppure è dura non vi riesco sono fragile pure io e la amavo infinitamente... non potevo pensare che mi rifacesse lo stesso scherzetto dicendomi poi un'altra volte con molta semplicità che dovevo dimenticarla e farmi la mia vita... ma dai!! ditemi voi come dovrei fare...come dovrei ritrovare un po di serenità...la avevo ritrovata piano piano con un'altra e subito lei tornò per paura di perdermi davvero e perchè si rese conto che poi l'altro non era tutto quel granchè.... purtroppo dopo 3settimane ho ceduto e l'ho fermata per strada... forse avevo bisogno di sbattere di nuovo il muro contro una realtà che mi distrugge ma che piano piano stavo iniziando a sperare fosse solo momentanea...invece lei è dcisa non parla + con nessuno... e non mi vuole assolutamente...che amarezza e quanta tristezza che provo... eppure questo stupido cuore non ne vuole sapere smetterla di tormentarmi...perchè dico io adesso è andata a vedere le mie foto???se ha deciso di non volerne sapere e a mia domanda se non volesse sapere cosa io facessi ha risposto che non era giusto visto che era stata lei a lasciarmi...cosa diavolo guarda a fare la mia vita allora???? stupidamente mi viene il dubbio che il silenzio stesse

		funzionando...ma mi rendo conto che l'amore è diverso...se provasse ancora qualcosa per me non starei qua da solo a struggermi...sarebbe già tornata....che dite ??? voi
ducati1098	2009-05-04 20:56:39	vi prego ho bisogno dei vostri consigli; dopo una storia di cinque anni per varie incomprensioni e molte bugie da parte sua ci siamo lasciati per un mese, poi siamo ritornati insieme e poi dopo quasi un mese mi ha lasciato perché secondo lui nulla poteva ritornare come prima. A differenza delle altre volte ho applicato il silenzio più assoluto per 15 giorni, poi l'altro giorno mi sono arrivati dei fiori con una lettera da aperte sua che mi chiedeva scusa e che mi diceva che nn può dimenticarmi, ma non sa il perché, gentilmente gli ho inviato un sms per ringraziarlo, lui poi è sparito e dopo due giorni mi ha inviato un sms per sapere cosa avevo provato. gli invio un sms per chiedergli di non essere ambiguo ma di farmi capire e lui è scomparso. Però quando sono nel mio ufficio lui passa per controllare se ci sono e mi guarda e va via... non so che fare, mi fa sentire in colpa, perché fa così? datemi qualche consiglio,
art	2009-05-04 21:25:41	ciao Matteo... la verità in parte credo tu la sappia già Forse hai bisogno di una conferma per cominciare a fare qualcosa, quindi, sì, io direi che ti convenga chiederglielo esplicitamente e farlo accomodare fuori dalla porta, dopodichè riprendi in mano la tua vita e vivi con te stesso per un pò, sarà dura specialmente all'inizio ma posso assicurarti che questo è l'unico modo per rinascere, anzichè morire lentamente come stai facendo adesso un abbraccio
cuore	2009-05-04 21:30:31	Cara Anto anche a me è successo che lui si fosse dimostrato all'inizio premuroso e gentile. Dopo un po' questi tipi si stancano e passano ad altro. Forse dovresti raccontare la tua storia per capire meglio quello che stai passando. Ti posso assicurare che una persona che si comporta come il tuo e il mio non ci sono speranze, bisogna solo dimenticarli perchè loro non ci amano ed è solo un prolungare la sofferenza e perdere la propria dignità. Da quanto tempo eri insieme?
cuore	2009-05-04 21:34:57e poi soprattutto quando ti dicono che tu sei affezionata più di lui...è solo per pararsi il c.... per i loro comportamenti. Se una persona è innamorata o ti vuole bene non esiste tutto questo.
marti	2009-05-04 23:50:32	Fino ad ora avevo lasciato, mai con leggerezza ma comunque senza aver capito davvero cosa significhi l'abbandono. Oggi entro anch'io a pieno titolo nel club degli scaricati. Io! Intelligente, comunicativa, ironica, passionale...ma come diavolo è potuto succedere? Come dice il decalogo del deluso è in gran parte un problema di perdita di autostima, io azzarderei di autostima e basta, perchè non so quante persone la possiedano davvero... E qui bisogna davvero fare i conti col proprio passato per capire come mai basti una delusione d'amore per rimettere in discussione sè stessi e la propria vita. Io ho sempre predicato che non bisogna subordinare la propria serenità, la propria realizzazione personale ad un rapporto di coppia, e ci credo ancora, ma di strada da fare ne ho ancora parecchia mi pare. Il decalogo mi piace comunque; la fase del
marti	2009-05-04 23:54:55	transfert mi lascia un pò perplessa devo dire ma magari devo ancora arrivarci, in fondo per me è la prima volta... :) Quante volte ci si può innamorare nella vita secondo voi?
sergio	2009-05-05 09:45:44	Art per favore potresti darmi qualche consiglio sulla ma situazione...dopo il mio ultimoincontro...per favore...oramai mi rendo conto che la lucidità ce l'ho solo per consigliare gli altri
nuvolarossa	2009-05-05 11:56:41	ma perchè continuare a farsi del male con certe persone, la realtà è reale e concreta , se vanno via è perchè hanno un altro/altra ...a me sembra così facile..purtroppo non riesco ad evitare di star male nemmeno io però..ma almeno sono consapevole

il mio dolore più bello	2009-05-05 12:37:28	Alcune volte hanno un altro/altra reale... altre volte, possiedono l'alternativa solo nella loro mente, come tutti noi... Non è così semplice, purtroppo.
Cesare	2009-05-05 14:44:15	Io sinceramente non credo che valga per tutti. Persone con un carattere forte sono capaci di staccarsi anche sapendo poi di stare da sole.
Nico	2009-05-05 14:48:40	di solito due: la prima è proprio la prima (quella adolescenziale per intenderci) la seconda è definitiva. Il problema è capire se davvero è arrivata la seconda o era solo una infatuazione. ... Non ti preoccupare quelle che finiscono con abbandono non rientrano nel novero :)
ducati1098	2009-05-05 16:33:36	capisco che sono banali le mie domande, ma ditemi qualcosa, qualsiasi cosa....
art	2009-05-05 16:56:06	Ciao Sergio... l'unico consiglio che ti posso dare è quello di riflettere sul vero significato del tuo amore per lei, vedi troppo spesso siamo abituati a considerare i sentimenti che proviamo come elementi sganciati dalla realtà di questo mondo, quasi appartenessero al sentire degli dei e per questo capaci di ottenere qualsiasi cosa, capaci di superare qualsiasi difficoltà, e invece non è così, noi ci innamoriamo ma possiamo anche farlo con la persona sbagliata, e allora fare in modo che il nostro amore torni sulla terra è l'unico modo per affrontare quel sentire in maniera matura e consapevole, accettandone di conseguenza i limiti... l'amore è un sentimento nobile, forse perfetto, ma le persone non lo sono, e quando abbiamo già una, due prove dell'inaffidabilità emotiva di una persona nei nostri confronti, beh, l'unica cosa da fare è quella di mettersi l'anima in pace, prendersi il tempo necessario per dimenticare, accollarsi tutto il dolore del caso e sperare di venirne fuori il prima possibile... questo è tutto un abbraccio
art	2009-05-05 16:58:59	ducati1098, aspetta... e non pensare che 15 giorni bastino, aspetta tutto il tempo necessario, non cedere se non davanti ad una dichiarazione d'amore da parte sua diretta e non ambigua... cerca di essere fredda, fagli capire che non pensi più a lui... è l'unico modo credimi... nel frattempo cerca di farti la tua vita, contatta i tuoi amici, esci insieme a loro, tieni impegnata la mente, il nemico più implacabile è sempre il tempo che pare non passi mai
Cesare	2009-05-05 17:09:04	La consapevolezza la si acquista già in una fase successiva a quella che viene subito dopo l'abbandono. Io ho impiegato molto a metabolizzare la cosa anche perchè lei non era poi così convinta del passo che stava facendo, quindi lo strazio per me si prolungava. Solo dopo ho capito che quella persona era stata con me pur non amandomi quanto io amavo lei. Ci vogliono come dei "tempi tecnici", prima dei quali non siamo in grado di poter ragionare con lucidità.
ducati1098	2009-05-05 17:36:35	Garzie per il tuo consiglio, ma volevo chiederti ancora un'ultima cosa... nonostante so che lui ha sbagliato nei miei riguardi, non riesco a farmi una vita da sola perchè continuo a sentirmi in colpa anche di questo silenzio forzato che sto applicando e che lui potrebbe rinfacciarmi... molti sono i ragazzi che mi chiedono di uscire e vengono a trovarmi dove io lavoro senza avvisarmi, ma mi sento in colpa e ho paura di farmi vedere da lui... sbaglio vero?
delusa	2009-05-05 17:47:53	la mia storia è molto simile a quello che hai raccontato ... lui dopo due anni e mezzo di convivenza (a casa mia ... la sua non l'ha mai lasciata) si organizza la fuga e prendendo a pretesto uno stupido litigio prende tutte le sue cose e se ne va prima dicendo che non ce la fa a più a litigare e poi ... dopo qualche giorno udite udite, vengo a scoprire che lo ha fatto per me. Il buon samaritano ha pensato bene che non potendomi assicurare un futuro con lui, vedi casa figlio etc... e non essendo giusto che io in qualità di donna ci dovessi rinunciare ha preso questa decisione se pur dolorosa per lui, per il mio benessere. Altra versione è che lui si trova in un periodo di confusione in cui ha perso la sua identità ed ha bisogno di silenzi poi forse chissà magari un giorno io e lui

potremmo tornare insieme ...ma ora i tempi sono bui da medioevo e non se la sente, sempre perchè è un benefattore, di lasciarmi ad aspettare quindi rischia di perdermi ma solo ed esclusivamente per me ... così se nel frattempo conosco un altro che può farmi felice lui è anche più felice. Intanto mi tartassa con scuse stupide ... ha sempre bisogno di qualcosa che è rimasto a casa etc..etc... all'inizio pensavo che fosse un modo per contattarmi ora comincio a credere che non vuole rinunciare nemmeno ad uno spillo delle sue stupide cose

art	2009-05-05 17:55:20	ducati... certo che sbagli e perdonami se te lo dico con durezza; lui ha fatto una scelta e di conseguenza ne deve subire le conseguenze...
liù	2009-05-05 18:07:45	Art, mi mandi un tuo parere sulla mia storia che è qualche post più sotto (4 maggio)...ti prego, tu che sei saggio e lucido...grazie Liù
ducati1098	2009-05-05 18:25:01	grazie...
sergio	2009-05-05 20:23:55	cara delusa mi permetto di dirti di mettere un punto a questa situazione... ti ha lasciato? ok è dura ma adesso uno deve prendersi pure le sue responsabilità e permettere al lasciato di superare questo dolore.... è troppo facile dire adesso vado via ma in futuro potrei tornare...non devi assolutamente accettarlo perchè è impossibile per e andare avanti... il pensiero di un suo ritorno ti terrebbero per sempre ferma nel tuo dolore... ogni tanto ti chiama per prendere le sue cose? pensa questo...lo fa solamente per tenerti legata ed impedirti di dimentcarlo...crdimi è questo il giochetto che si fa purtroppo e tu non devi cascarci...digli semplicemente di venire una volta per tutte e che deve prendersi tutto e non farsi + vedere...parlagli apertamente della cosa... razionalmente sai che non è giusto il suo comportamento...purtroppo come tutti qua sappiamo il cuore non ci permette di essere lucidi...nonpreoccuparti non è colpa tua ! è una prerogativa della razza umana...attua il no contact ma credimi lo devi fare per tanto tempo...non pensare che bastino 1 o 2 settimane...devi farlo con l'idea che sia per sempre e anche se è dura cerca di lottare....io vi ero riuscito per 3 settimane e sai come facevo? non mi ponevo obbiettivi troppo ambiziosi... oggi non la chiamo mi dicevo dmani vediamo che succede... il giorno dopo lo stesso...poi 3 giorni poi aspettavo il weekend ed uscivo con amici...e di nuovo a lottare il lunedì ed incredibilmente ci sono riuscito...sono cascato domenica quando l'ho vista e le ho parlato apertamente senza sotterfugi...non è servito a niente ma non me ne pento...ora ho riiniziato... non puoi fare nulla devi essere dura come lo è stato lui con te...credimi se qua tutti di diciamo di non vederlo chiamarlo o permettegli di rovinarti la vita un motivo ci sarà no? forza e ogni volta che hai bisogno posta qua...anche solo per sfogarti nei momenti in cui vorresti fare qualche cosa di sbagliato....fallo aiuta e la tentazione passa
Ans	2009-05-05 22:00:16	Poco fa mi ha chiamato Silvio. Chiede se può unirsi a noi
Clarice	2009-05-05 22:43:56	"non potendomi assicurare un futuro con lui, vedi casa figlio etc... e non essendo giusto che io in qualità di donna ci dovessi rinunciare ha preso questa decisione se pur dolorosa per lui, per il mio benessere. Altra versione è che lui si trova in un periodo di confusione in cui ha perso la sua identità ed ha bisogno di silenzi poi forse chissà magari un giorno io e lui potremmo tornare insieme ...ma ora i tempi sono bui da medioevo e non se la sente, sempre perchè è un benefattore, di lasciarmi ad aspettare quindi rischia di perdermi ma solo ed esclusivamente per me ... così se nel frattempo conosco un altro che può farmi felice lui è anche più felice." Buon Dio! Ma c'è un manuale? Non dico di aver sentito le stesse identiche parole ma... quasi! E' un momento difficile, non so chi sono, il lavoro va così, gli amici non mi

capiscono, non so più cosa mi piace, cosa voglio... bla bla bla bla... voglio stare da solo, ritrovare me stesso, poi un giorno magari ci incontreremo di nuovo e allora mi dirai tu... Certo. Una settimana dopo stava a letto con un'altra, qualche mese dopo stava sempre con lei ma andando a letto con altre due-tre-quattro non so. E io periodicamente lo cerco, per dirgli cosa penso di lui, cosa penso di questo schifo di tavola che mi ha imbandito davanti. L'amore finisce, dice bene chi scrive i dieci passi di questo bel blog. finisce e basta. e bisognerebbe recuperare sulla luna il senno e anche la dignità e non chiamare, non scrivere, non pensare. Ed essere duri. Duri!!! Senza dimenticare la tenerezza, diceva qualcuno (!), ma riservandola per noi stessi e per una persona che la meriterà e non che ora si secca se gli scriviamo, se gli parliamo, se cerchiamo sue notizie e la foto della sua nuova tipa su internet... Vi abbraccio

il mio dolore più bello	2009-05-05 23:03:18	Logica ineccepibile, lucidissima, quella che ha sostanziato la tua risposta a Sergio, caro Art. Ed io vorrei chiosare: alcune persone, caratterizzate dalla tendenza quasi connaturata all'abbandono repentino, avvezze all'allontanamento freddo e distaccato nei modi -e privo dell'accompagnamento di spiegazioni finanche minimamente razionali circa la volontà di separazione definitiva (che può pure ipotizzarsi legittima)- ebbene tali persone sono spesso afflitte da peculiari problematiche psicologiche, che non stiamo qui neppure a menzionare, visto che ciò non rientra nelle nostre competenze. Eppure l'evidenza di certe anomalie emotive si rendono perfettamente manifeste anche al profano, alle persone terze che assistono all'evolversi dei fatti, e che sovente rimangono basite dalle modalità comportamentali che contraddistinguono queste dinamiche interpersonali... Anche di questo aspetto, occorre tener conto. Quando si ama realmente qualcuno, si avverte una energia salvifica di sconfinata potenza; si arriva a credere, a sentire intensissimamente che quel sentimento possa fornire tutta l'energia necessaria a catalizzare qualunque trasformazione esistenziale della coppia. Ed in effetto, l'amore possiede questa qualità. L'amore, io continuo a credere fermamente, possiede una potenza addirittura trasfigurante: accelerazione del pensiero e dell'azione, progettualità, ottimismo, vigoria fisica, piena apertura alla novità, gioia viva, ecc. ecc. Una energia grandiosa! Energia che arriva addirittura a far credere -a suscitare piena fede- che la dedizione, l'apertura totale del proprio essere, il dono integrale del cuore possano produrre sostanziali e durature accelerazioni nella crescita del partner. Quale energia è più irrefrenabile di quella dell'amore?! Energia davvero immensa, che si disperde però totalmente, se non prende a fluire di un moto circolare, se non genera (e si rigenera) all'interno del movimento della corrispondenza. Nessuno "salva" o "trasforma" alcun altro, se quest'ultimo non è a propria volta pervaso da quella medesima energia. L'amore è una sorta di fede. Fede nell'altro, in se stessi, e nell'unione che tra questi si è stabilita. Come tale, esso ingenera fiducia. Esorta potentemente a fidarsi, ad "affidarsi". Così, ogni piccolo miracolo operabile sul cuore, sull'anima o sulla mente -scegliete voi- può effettivamente compiersi. Ma senza "affidarsi", senza la volontà di darsi integralmente e reciprocamente, l'amore resta solo meravigliosa energia che si disperde. Purtroppo... Sciaguratamente, non tutti, ad un dato momento della propria vita, sono sufficientemente maturi, sotto il profilo emotivo, per affidarsi... per avere fede in sé, nell'altro, nel legame. Soggiogati da un'immaturità che li porta ad allontanarsi, senza parole, senza spiegazioni, senza troppi rimorsi o rimpianti, in silenzio vanno dunque via, lontano da noi... Sfiduciati, spogli d'ogni fede. In tutto questo, l'abbandonato nulla può. E di nulla si deve sentire in colpa...
--------------------------------	------------------------	--

sergio	2009-05-05 23:17:17	beh credo che lui di cose da fare per distrarsi ne abbia a bizzeffe...
Emanuela	2009-05-06 10:49:07	Di una semplicità ma di una potenza enorme, le parole di "il mio dolore più bello". Analisi cristallina di quanto può accadere in una storia con una persona problematica, come tante ne leggiamo nei nostri post. Nel mio caso è stato come vedere il film della mia relazione, dove ho veramente dato tutta me stessa (e oltre) ma a ben guardare ho ricevuto ben poco in cambio. Magari poter mantenere la freddezza e la lucidità durante il cammino per rendersi conto di ciò che magari a terzi era noto da sempre: quanto il rapporto con questa persona fosse impari, quanto di quell'energia, disponibilità, positività, ottimismo siano fluiti dal mio essere per nutrire in un ciclo a unica via colui che fermo e immobile ha solo giocato al gioco dell'amore, senza mai mettere sul tavolo da gioco veramente se stesso, senza modificare di una virgola la sua preziosa vita fatta di piccole abitudini e convinzioni che naturalmente tutta la mia dedizione non hanno modificato affatto. Non è banalmente la sindrome della crocerossina? Io ti salverò, io con la potenza del mio amore riuscirò a farti capire la bellezza e la non pericolosità di ciò che ti sto offrendo. Ti farò sperimentare la bellezza di ciò che io sperimento in modo da renderti una persona felice e meno sola... Quindi rimane da chiederci perchè, se i segnali sono sempre stati così evidenti sin dall'inizio, perchè ci siamo spogliati di tutto quello che avevamo per colmare quel vuoto incolmabile, per salvare chi non ha nessuna intenzione di essere salvato e amato? Spero qualcuno mi sappia dare una risposta, perchè è da qui che credo si debba ripartire, dall'analisi profonda non dell'altro e dei suoi evidenti limiti, ma da noi, dalla comprensione di cosa a volte ci spinge ad annullarci totalmente anche quando è evidente che non stiamo ottenendo in cambio nulla, se non messaggi telefonici appassionati, notti d'amore e interminabili minuti occhi negli occhi quasi a voler entrare l'uno nell'altro...(scusate mi sono fatta prendere dalla nostalgia...) Ma non un progetto, non una comprensione, non una disponibilità a farsi plasmare per dar vita a quello che naturalmente si deve diventare, una coppia. Perchè non ci siamo fermati prima che l'abbandono, che era scritto anch'esso dal primo giorno, arrivasse come un terremoto e ci lasciasse così, come siamo ora, senza forze, privati delle certezze che avevamo prima di intraprendere questo cammino, a dover ricostruire tutto di noi senza ben sapere da dove cominciare? Qualcuno sa darmi una risposta e indicarmi una via da percorrere per far sì che tutto questo non accada più?
Emanuela	2009-05-06 11:28:26	Barbara, Nico.. dove siete? Cosa state combinando in questi giorni di primo caldo? Io sto percorrendo la quarta settimana di distacco. Fino a qualche giorno fa, all'inizio del mese, mi sembrava ancora tutto possibile, lui manteneva un contatto, io non lo cercavo ma rispondevo ai suoi messaggi, gli ho anche ricordato che per me non è cambiato nulla che sono ancora qui. Ma da cinque giorni c'è il silenzio più assoluto, squarciato solo ieri da alcune comunicazioni che ha avuto con una mia amica dove ribadisce la sua presa di posizione. Non l'ho visto, non gli ho parlato ma ho ricevuto comunque l'ennesima pugnalata...anche questa volta i suoi sms mi avevano fatto sperare che stesse cambiando idea. Invece nulla. Ho tanta voglia di "autodistruzione", e la applico, forse un po' troppo spesso, tralasciando i miei doveri che ben conoscete. Un mese. Ditemi che ce la farò... che questa malattia mi passerà... che tornerò a sorridere... Nonostante tutto questo sole e questa bellissima vita che mi cresce intorno mi sento come una bottiglia vuota, una macchina in grado di provvedere alle cose più elementari per la vita di tutti i giorni (preparare una cena, riordinare una casa) in attesa che succeda qualcosa che mi ridia un'anima. Perchè in questo momento non sento di avercela un'anima.

		Un abbraccio.
giacomo	2009-05-06 11:58:56	ciao emanuela pure io mi trovo nella tua stessa situazione, la medesima e ti capisco profondamente. dopo due mesi che ci siamo praticamente lasciati e comunque sempre sentiti telefonicamente credo che lei non tornerà piu' e che me ne devo fare una ragione. bisogna iniziare a vedere le cose da un'altra prospettiva e capire che la vita deve andare avanti...devi trovare il modo di fartelo venire a nausea e non devi assolutamente chiamarlo o rispondere ai mex altrimenti ogni volta caschi nel suo tranello. sappi che noi stiamo male ma loro forse no.
sergio	2009-05-06 12:36:17	ciao amica, anche io sono nella tua stessa situazione....proprio oggi mi sento uno schifo assoluto e non ho combinato nulla stamane...purtroppo non possiamo fare altro che restarcene in silenzio...figurati a me lei non mi ha mai + cercato...purtroppo ho ceduto io doo 3 settimane...anche io come te avrei empre bisogno che qualcuno mi dicesse che posso farcela che siamo forti e roba del genere....sappi che i momenti duri ci saranno sempre...e ci saranno i ricordi il dolore e la voglia di chiamarla...ma se resisti passano e ti sentirai + forte...lotta alla giornata...momento opo momento se è necessario...ma non rispondere + a nulla.... non permettergli di credere che ti tiene in pugno...
liù	2009-05-06 12:45:28	Ciao a tutti, anche io oggi mi sento uno schifo...sono quasi due settimane di no-contact e mi sembra un'eternità....ma ce la dobbiamo fare....dai dai stiamo lottando insieme...io vi sento vicini....
sergio	2009-05-06 12:58:57	beh ragazzi come avevate previsto dopo qualche giorno la tristezza è tornata...non preoccupatevi non voglio certo chiamarla...è solo questa tristezza che mi ha colto da quando mi sono svegliato che mi spinge a scrivere ancora ... perchè i sapete oramai sono stanco anche di postare...mi renderei solo ridicolo... qualsiasi consiglio lo ho ascoltato, sono stati tutti utili e ve ne ringrazio...li ho seguiti... alcune volte ho ceduto ricevendo solo dolore in faccia... da lunedì avevo deciso di dire stop di ripromettermi di non pensarla più...di cercare di rendere terreno questo amore e di non immaginarla come l'unica donna perfetta per me.....purtroppo i momenti bui sono sempre presenti e sapete mi sento come una bottiglia vuota...senza anima....mi fa schifo pure questo mio piangermi addosso...non so cosa sia...forse sono debole forse ero abituato ad avere una sicurezza al mio fianco forse la amavo davvero ma adesso o almeno in questo momento mi sento lo schifo dello schifo...è difficile piacere a qualcuno uando ti vedi tut stesso come un ebete.... guardo alla finestra vedo il cielo azzurro ed il sole splendente mentre dentro di me ci sono solo lacrime amare... accettare dite che dovre accettare ma proprio tecnicamente come si accetta che la persona a cui tenevi di + di tutti ti distrugga così non fregandosene + di te...?come?
Nico	2009-05-06 14:29:36	sono qui Emanuela, con un po' di lavoro arretrato ... Ora però racconto a te e a tutti gli amici del blog una cosa un po' diversa ... Come qualcuno avrà letto qualche giorno fa non sono riuscito a trattenermi e ho risposto a una sua telefonata. Effetti noti, qualche minuto di euforia e poi il dolore ricomincia. Però c'è stato un seguito: è venuta a trovarmi e abbiamo parlato con una tale tranquillità che almeno per qualche attimo mi sono sentito sereno come prima del cataclisma. Il giorno dopo le ho fatto una sorpresa ed è stata contentissima, mi ha mandato uno dei messaggi più belli che abbia mai ricevuto. Allora - direte voi - è tutto risolto ! No amici miei, la differenza ora sta soo nel fatto che ancora sente qualcosa per me, dopo 5 mesi di abbandono ufficiale più altrettanti di riflessione, ma è chiaro che indietro non torna e io? Niente da fare sempre la stessa sequenza: sono stato così felice, euforico per il messaggio che ho pianto di gioia e ho dormito pochissimo; poi, da stamattina, rivorrei lei, rivorrei il nostro amore e sono a pezzi. MORALE: il distacco totale è

		duro ma è l'UNICA COSA DA FARE, sia che l'altro si interessi ancora a noi sia che non ci chiami mai, anzi forse è meglio proprio quest'ultimo caso, almeno c'è possibilità di rancore e di ripetere lo faticosa frase "NON MI VUOI? NON SI CHE TI PERDI" invece a chi come me (e come Barbara) viene fatto capire che ti vorrebbe ancora, ma non può perché gli ostacoli esterni sono troppo grandi (o l'amore rimasto non è sufficiente) non è concesso neanche il rifugio del rancore. Se c'è il sole oggi è meglio goderselo ...
Nico	2009-05-06 17:20:15	Caro Sergio, abbiamo dato dei buoni consigli ma noi stessi talvolta ricadiamo negli errori ... ma sono inevitabili incidenti di percorso. Anch'io oggi sono sempre sull'orlo del pianto e pensare che solo ieri sera mi sembrava che il dolore fosse finito, che avrei potuto accettare questa situazione, che mi stava tornando la voglia di fare e di vivere e invece ... è tornata la malinconia. Non ci sono sconti per noi: ce la dobbiamo togliere dalla testa e basta. L'amore è finito, è stato bello quello che è stato, la passione ce l'abbiamo dentro noi. Se "la persona più importante per noi" non ne vuol sapere più di noi, vuol semplicemente dire che dobbiamo farla smettere di essere "la persona più importante per noi". Tanto se non ci convinciamo di questo il resto non cambia: con le cose che mi detto di recente dovrei sentirmi tranquillo eppure i fantasmi della gelosia ritornano uno a uno. Lo sento nel cuore che è sincera quando mi rassicura ma basta un po' di lontananza e la "coerenza dei pensieri non è più un'opzione praticabile". Quindi dobbiamo convincerci di questo: è finita, basta, quel che è stato è stato ... c'è chi non prova per tutta una vita l'emozione di un amore vero ... possiamo ritenerci almeno per questo fortunati.
Nico	2009-05-06 17:26:43	Vorrei aggiungere un cosa anch'io sull'argomento sentirsi in colpa. All'inizio della fase di "raffreddamento" mi sentivo in colpa se solo mi facevo vedere a parlare con qualche altra; una volta ho perfino simulato un attacco di tosse per darle il tempo di allontanarsi senza accorgersi che stavo prendendo un caffè con una collega. Ma si può essere più scemi? Ovviamente lei, giustamente, non si è mai fatta questi problemi Perciò, cara Liù abbandona i sensi di colpa ... non servono a niente.
Nico	2009-05-06 17:28:06	scusa ducati1098, mi rivolgevo a te non a Liù ...
delusa	2009-05-06 17:30:45	Sergio, sai cosa mi tiene ancora legata a lui? il fatto che un paio di miei amiche dopo periodi più o meno lunghi (si parla dai 5 mesi in su) sono poi ritornate e le loro storie ora vanno a gonfie vele, quasi come se questi mesi di pausa fossero stati terapeutici Il problema è che io nn riesco a starmene buona buona perchè ogni mio tentativo di allontanamento viene vanificato dalle sue continue provocazioni. Non ultima quella di chiedermi, dopo che due giorni fa gli avevo chiesto di sparire, da buon vigliacco utilizzando skype, dei cd che aveva lasciato 3 mesi fa in macchina mia ho cercato di ignorarlo, gli avevo preparato un bel pacchetto da fargli recapitare, e invece lo incontro in ufficio (lavoriamo nello stesso edificio) ... non ci ho visto più ... gli ho fatto capire prima di tutto il mio sdegno, e quando lui ha cercato di giustificarsi dicendo che me li ha chiesti perchè li voleva ascoltare ho cominciato a schernirlo e a dirgli che è ridicolo e che mi ha delusa profondamente e mi facesse sapere una volta e per tutte ancora cosa gli manca ...ma l'unica cosa che mi è venuta in mente, visto che si è preso tutto (è anche un pò rabbino) è lo spazzolino e gliel'ho detto e quando ci vuole ci vuole !! Lo sto cominciando ad odiare Lui poi da uomo qual è mi ha cancellato da skype no comment
manuela	2009-05-06 23:36:42	Ciao ragazzi...un forte abbraccio a tutti,vorrei essere più presente ma appena posso vi leggo sempre. Tra lavoro,studio,università non riesco neanche a pettinarmi a volte...) è bello non avere il tempo per pensare a cose brutte

		brutte. Sto bene da molto per fortuna, e pensate che il mio ex mi ha chiamata per dirmi che con l'altra è finita..io gli ho dato consigli su come tornarci insieme non sia mai ripensi a me come alternativa..noooooooooo..speriamo facciamo pace :) forza a tutti...TUTTO PASSA perchè se va via NON ERA PER NOI...baci
Nico	2009-05-07 09:35:44	Manuela, sei grande ... dare suggerimenti su come tornare dall'altra è veramente un tocco di stile altissimo ... Voglio arrivare anche io a questa tranquillità
liù	2009-05-07 12:07:48	Ciao a tutti, ieri dopo 10 giorni di no-contact mi è arrivato un suo messaggio che mi chiedeva come stavo....io non ho risposto....vado avanti col no-contact.....datemi coraggio....faccio bene vero???
Nico	2009-05-07 12:38:37	fai bene, anzi benissimo ... non ti preoccupare di quello che sta pensando lui ... men che meno preoccupati se stesse in pensiero (!) ... devi proteggere te stessa
franco	2009-05-07 12:46:04	Ciao a tutti, torno a scrivervi dopo un pò di tempo anche se Vi leggo sempre...condivido la necessità di un no contact anche se io sono ormai 3 mesi che non riesco a portarlo avanti se non per pochi giorni. Mi ripeto tutti i giorni che vederla e sentirla non porta a niente...io stò con una donna e lei ora stà con un altro...siamo consapevoli tutti e due di non amare i "nostri" così come ci amiamo ma ora è troppo tardi e non sarà mai più possibile tornare insieme...e allora mi chiedo ma a cosa porta questo rapporto ormai solo di amicizia anche se cerchiamo spesso il contatto fiisico che avviene solo toccandoci le mani o sfiorandoci. La risposta è a niente ma il brutto è che non riesco a staccare....lavoriamo nella stessa società e vederla è inevitabile ma il mio problema è di testa.....non riesco a sforzarmi nel non aspettarmi nulla, sono sempre in attesa di una sua chiamata e questo mi distrugge. Come si fa ad imporsi e rispettare una scelta ?...non ci sarà futuro e allora perchè si continua a cercarsi'...se avete suggerimenti...
Emanuela	2009-05-07 12:50:29	Franco, non capisco, forse non avendo letto i tuoi post precedenti.... Ma se vi amate e siete liberi entrambi da grossi impedimenti (dal momento che state frequentando persone che dite di non amare..) e continuate a cercarvi (ma devi essere sicuro che la cosa sia reciproca)... perchè non tentare un riavvicinamento?
Emanuela	2009-05-07 13:03:02	Ok Liù... se riesci a mantenere il no- contact è la cosa migliore..lo dico ma non lo so applicare bene come fai tu, io infatti non riesco a non rispondere ai suoi messaggi di ricognizione... ma l'importante credo sia sapere che quelli sono appunto solo segnali di piccoli cedimenti (o semplice curiosità) da parte loro che non significano molto. Per rispetto del dolore che stiamo vivendo in questi giorni non possiamo accontentarci di queste misere dimostrazioni...c'è bisogno di molto di più. loro devono rendersi conto, qualora ci sia ancora del sentimento, nel caso sia una crisi passeggera e non tutte le decisioni siano state prese seriamente, che il nostro dolore merita rispetto e solo un eventuale ritorno con le dovute spiegazioni e buone intenzioni di riprendere seriamente il rapporto potrà essere la chiave di accesso al nostro cuore. Che per tutte le altre forme di nostalgia, codardia, noia...deve rimanere blindato. Almeno ai loro occhi. Ti abbraccio. Forza così.
sergio	2009-05-07 13:42:11	hai fatto bene a mandarlo via.... ti trattiene una similitudine con le storie delle tue amiche???? beh a me alcune volte il cuore mi dice di sperare perchè lei già 4 anni fa mi aveva fatto questo scherzetto per poi tornare dopo 1,5 anni di lontananza... ma così facendo che risolviamo???? viviamo + sereni in attesa di un loro improbabile ritorno??? no cara mia non dobbiamo comportarci in questo modo.... no contact e basta ... dobbiamo farlo per noi stessi non per loro... se pensiamo sempre ai ricordi il passato sarà duraturo, se speriamo in

		un ritorno il nostro futuro attende e mai si concretizza... vivere oggi... vivere il dolore la solitudine e lottare questo dobbiamo fare perchè non abbiamo altra scelta...è brutto è dura ma lottiamo....
franco	2009-05-07 14:14:47	emanuela, in effetti sembra molto facile ma io sono sposato e lei dopo tanto tempo in cui ha vissuto nell'ombra soffrendo ha trovato una persona che le dà quello che io non le ho dato...purtroppo da quel momento tutto è cambiato anche per me e mi sono accorto di amarla ma ormai è troppo tardi...lei ,anche se credo ami ancora me, ha svoltato pagina e non tornerà più indietroper questo mi chiedo che senso abbia ma non riesco a forzarmi nell'imporre la razionalità a questa storia
liù	2009-05-07 14:45:55	Grazie Nico e grazie Emanuela....vi sento vicini.....la lotta continua....Statemi sempre vicini, ho bisogno di sapere che sto facendo bene e che non mi sto precludendo la possibilità di un avvicinamento, ma mi sto preservando dal dolore... Grazie di cuore
anto	2009-05-07 15:37:03	ciao...grazie cuore... è la prima risposta che ricevo e fa un certo effetto, sono felice, mi sento più partecipe, e anche se è un paradosso dirlo mi sento meno sola in questa dimensione incomprensibile.. CREDO CHE SENTIRSI COME NON DIPENDA DAL CORAGGIO CHE OGNUNO D I NOI NON AVREBBE DI STARE DA SOLA, PERCHÈ CREDO CHE CHI AMA PROFONDAMENTE, SENZA GIUDIZI, E GIORNO PER GIORNO, È LA PERSONA CHE SA STARE BENE DA SOLA, ANZI... E' L'AZIONE INASPETTATA, FATTA DI BUGIE, CHE RENDONO DEBOLE QUALCUNO CHE INVECE È FORTE.. PICCOLA PARENTESI, per rispondere al commento di Cesare che ho letto. non so da dove cominciare questa storia... la favola è durata tre mesi o poco più... poi alla prima lontananza si è rivelata una storia fatta di omissioni significative da parte sua... quando qualcosa inizia con un certo disequilibrio allora puoi aspettarti che crolli da un momento all'altro.. ma quando comincia da parte di entrambi una conoscenza desiderata non capisco quale ne sia il senso.. è per provare se va, o cosa ne sce da una rapporto , che molti cominciano, coinvolgono una persona e poi ti fan passare per matta, e ti inventano qualsiasi scusa, pur di non dire la verità. se Fino a quel momento ci si parlava in un certo modo, cosa cambia continuare in questa direzione anche se la decisione è più difficile? parlare penso sia sempre il modo giusto per non finire, come oggi si finisce, tutto è uguale, facile da avere, cosa conta come prendo qualcosa, e cosa lascio dietro... se sostieni e fai credere che tu sia sensibile, ma soprattutto chiaro, allora non agisci così... il problema non è ormai questo più, e neanche il fatto che ancora ci sono momenti come ieri sera ancora, in cui piangi, perchè ti senti ancora ferita, ma sono le cose importanti che per 2-3 mesi ho tralasciato...studio e lavoro , la mia vita, la mia serenità... fra pochi giorni ho un esame e ancora mi viene da piangere, e pensare a lui.. non è possibile, ma si verifica ancora.... prima che tutto iniziasse, stavo conquistando una certa serenità, lavoro studio,e dicevo di non voler più nessuno che avrebbe potuto intaccare, la mia faticosa tranquillità... e invece... lui ha voluto conoscermi, a organizzare insieme ad un'altra persona una cena, io avevo il terrore di conoscere qualsiasi ragazzo, perchè ne ho passate di tutti i colori, e hanno sempre condizionato la mia vita in negativo, nonostante sia una persona intelligente, ma purtroppo terribilmente sensibile... e proprio quando tu sei più forte, non t'importa di nessuno, nel senso, che stai bene sola, capita il peggio.. cena e poi comincia una storia, se si può chiamare così..perchè io non la chiamo, non è niente, non è servita a nulla se non a farmi tornare indietro, soffrire x mesi, dopo precedenti mesi di lavoro, di sacrifici...di sogni e obbiettivi che ti proponi, arriva l'uragano che spazza via.. L'AMORE...MA QUANTO FA SOFFRIRE.... E QUANTO ANCORA NON C'è TEMPO DI SOFFRIRE, EPPURE DILAGA

		INDIFFERENTE A CIÒ CHE LASCIA.... MA SONO USCITA FUORI STORIA... parole e parole non so più cosa dico in certi momenti, non razionali, ma guidati da unacerta rabbia, che a volte va e viene ho bisogno di tempo.. ma non ne ho.. non so cosa si capirà da tutto ciò...
cuore	2009-05-07 16:03:00	Cara Anto...sento che hai tanta sofferenza (come tutti noi). Lo capisco dalla tua confusione....sembra che non riesci più a capirci niente di quello che è successo. Non è importante la lunghezza o la brevità di una storia. Una storia può essere lunghissima e non lasciarti niente, altre storie sono brevi ma ti segnano profondamente. Cominciamo dall'inizio: quanti anni hai? Studi o lavori? Io lavoro e ho 45 anni. Anche la mia storia non è stata molto lunga. Lui voleva solo conquistarmi....una volta conquistata è finito il divertimento. E' cambiato completamente. Basta tenerezze, basta attenzioni, basta tutto. Eppure io non ho ceduto subito. L'ho fatto penare non poco perchè non mi fidavo. Come vedi non è servito a niente. Ma lui ti ha lasciato per un'altra? Il mio sì. Per la prima gonn che passava nel suo raggio d'azione. Sapessi che sofferenza sentirsi solo una cretina in più che cade ai suoi piedi....
manuela	2009-05-07 16:39:23	Basta soltanto capire l'origine del proprio sentimento e aver chiaro cosa sia l'amore...io avendolo vissuto in precedenza, con un uomo fantastico con il quale ho un ottimo rapporto, visto che in me era svanito l'amore ai tempi,e vedendomi vivere l'amore ,non è stato difficile capire che non lo era quello attuale, preferisco essere da sola ma non in compagnia e soffrire di mal di stomaco e crisi d'ansia..l'amore non è paura....e non fa ammalare...baci a tutti e siate forti ed evitate ogni contatto,con il tempo tutto si dimentica..basta impegnarsi NEL FARE qualsiasi cosa..sempre di più..)
sergio	2009-05-07 20:09:34	e certo che fai bene liù...capisco benissimo il tuo bisogno di conferme... credimi che senso ha che lui ti cerca in questo modo?????secondo tenon sa come stai? è solo un modo per non perdere il contatto con te e tenerti sempre lì a sua disposizione....e tu certo non ti meriti questo...vivi la tua vita e vivila interamente non accontentandoti di una briciola del tuo ex.... se ha da dire qualcosa di importante che lo faccà e si prenda tutte le responsabilità del caso....certo non è corretto a comportarsi così....mica sei stata tu a mandarlo via...non sei tu a dovergli dare la possibilità di un riavvicinamento...anzi se avessi a forza faresti bene a dimenticarlo proprio... forza forza io ti sono vicino
Alex	2009-05-07 21:00:52	Ciao a tutti, sono di ritorno da una settimana in Abruzzo dove sono andata per dimenticare o forse per tenere presente sempre che ci sono persone che soffrono più di me. E' stata un'esperienza "forte", bellissima dal punto di vista umano, spero di aver dato una briciola di serenità o di aiuto a quelle persone che hanno perso la casa o che temporaneamente non possono rientrarci e le testimonianze di affetto e gratitudine che abbiamo ricevuto lo confermano. Quanto al mio dolore sono riuscita per un po' a staccare la spina, ma la sera, in tenda con la pioggia che batteva e il freddo tipico da montagna mi è venuto il magone, la tentazione di mandargli un messaggio. Non l'ho fatto ma qualche giorno dopo l'ho chiamato, stranamente mi ha risposto "ola" e abbiamo parlato in modo "normale" ma senza sfiorare minimamente l'argomento "noi". Io ho sofferto perche' anche in mezzo a tanta gente ogni tanto mi sentivo sola e invidiavo quelli che chiamavano casa e dicevano "amore come stai" o "mi manchi tanto". Io non ho più nessuno che mi aspetta a casa, che si preoccupa se sto bene, neanche una telefonata. Ecco, qualsiasi sia la sua motivazione di avermi abbandonata lui sta applicando il no-contact come dite voi, è sicuramente più coerente perchè non mi ha mai chiamata, io invece rientrando sono rientrata nei miei pensieri, nelle mie angosce, nella mia triste vita, e si sta male di nuovo, davvero male così l'ho chiamato con una scusa ma ho ricevuto la stessa glaciale risposta. Ho conosciuto molti nuovi amici, parola

		impegnativa, insomma persone simpatiche ma la mia solitudine resta, quel vuoto incolmabile, la sensazione di aver perso tutto anch'io. Non so davvero come uscirne, sono passati 4 lunghi mesi e non riesco ad accettare che ci siamo persi, il cuore mi porta sempre da lui. Non so più davvero cosa fare, forse dovrei abbandonare tutto e fuggire via ma non si sfugge dai propri pensieri se non per poco tempo..
Cesare	2009-05-07 22:01:24	Anto, nello scrivere mi riferivo a coloro che ci hanno abbandonato. Intendevo dire che non sempre chi lascia ha un'alternativa. Anch' io ho sofferto da cani, non vedevo luce. Poi con il tempo piano piano le cose hanno cominciato a migliorare. Certo ancora non sto del tutto bene, i ricordi riaffiorano quando meno te lo aspetti ma comincio a riassaporare il piacere di vivere. Se può aiutarti, pensa che in tutto questo chi sta crescendo a livello personale sei solo tu, non di certo chi ti ha abbandonato, "quae nocent docent". Vedrai che con il tempo ritroverai la serenità.
anto	2009-05-08 10:04:19	ciao..casare... grazie... è lo stato d' animo che legge a volte cose nel modo non giusto... perchè quando senti da qualcuno che usano le stesse parole per rivolgersi a te.. ahi ahi..
anto	2009-05-08 10:09:57	Ciao a tutti... grazie cesare... ciao cuore... ti scrivo al più presto...devo uscire domani ho un esame... speriamo che me la cavo, visto lo stato d'animo..... la cosa più importante nel sostenere un esame!!!! con affetto a tutti....tutti una buona giornata per noi...
anto	2009-05-08 10:12:17	in questi momenti ho una paura...perchè sembra di camminare con un'ombra che on ti lascia.. ma Carattere forza e coraggio... baci
MASSIMO	2009-05-08 10:12:52	qualcuno mi sa spiegare perche' le persone che lasciano dopo diventano di un cinico pazzesco, fredde quando le senti al telefono ecc....incuranti del fatto che tu stia soffrendo e sottosotto fregandosene...
Nico	2009-05-08 13:22:34	scrivo ancora sul no-contact, un po' per incoraggiarvi, di più per sfogarmi ... come forse avrete letto nei miei recenti messaggi martedì le ho fatto una sorpresa che ha gradito molto e mi ha mandato un bellissimo messaggio e il giorno dopo ci siamo anche, volutamente, incontrati. Stamattina venendo al lavoro ho pianto ... non mi succedeva più da qualche mese e invece ho pianto. Il contatto, soprattutto perché gradito da lei ma sempre senza che voglia dire "si torna insieme", ha avuto l'effetto di riportami alla sofferenza iniziale, al senso di vuoto, a quello che avremmo potuto essere e non siamo. Vedete cosa vuol dire interrompere il distacco? Oggi mi sento travolto dal dolore
sergio	2009-05-08 13:36:39	beh amico due sono le possibilità 1 a loro non è mai fregato tanto di noi e adesso si sentono libere e non devono + fingere comportamenti per loro artificiali 2 avendo preso una decisione hanno la forza di seguirla fino in fondo permettendo così al lasciato di trovare quella strada che mai troverebbe se avesse ancora accanto la delicatezza del loro ex
liù	2009-05-08 14:54:07	Grazie Sergio, leggo e rileggo le tue parole per darmi forza ...ma oggi è davvero dura..... Nico ti sono vicino....anch'io oggi sento un vuoto enorme.....ma non voglio ricadere nella trappola di chiamarlo perchè so che sarebbe una sofferenza assurda....faccio forza sul ricordo del dolore che mi ha fatto provare i primi giorni e sono terrorizzata di tornare indietro...aiutooooooooooooo
Cesare	2009-05-08 17:11:05	Non preoccuparti assolutamente, è tutto normalissimo. Siamo in questo forum proprio per questo. Ognuno di noi c'è passato o ci sta passando. Anch' io ho preparato un esame in condizioni pietose, leggevo 2 righe e il pensiero andava altrove. Davo per scontato che non ce l'avrei fatta, invece anche se con un voto basso, l'ho passato. E' stata un'iniezione di fiducia non da poco. Per non parlare dello sport, mi ero scordato come si calciava un pallone, considerando che gioco da quando ho 6 anni. Tutto si supera non temere. Ti faccio un mega in bocca al lupo!

ducati1098	2009-05-08 18:34:09	Grazie dei consigli, mi hanno dato un pò di forza... volevo chiedervi una cosa che occupa giorno e notte i miei pensieri: ci siamo lasciati e poi siamo ritornati insieme, poi di nuovo lui mi dice che non è sicuro e non crede più nella nostra storia e va via di nuovo, è quasi passato un mese e lui fa delle piccole azioni tipo come cercarmi all'università, scrivermi frasi su msn, inviarmi fiori e lettere, però non ha mai cercato di parlarmi o di chiedermi di vederli... io non riesco a cercarlo perchè mi fermano i brutti mesi trascorsi insieme, le sue bugie e le sue freddezze nei miei riguardi, ma mi sento continuamente in colpa perchè non so cosa fare, come agire... cercarlo oppure continuare i miei silenzi? in questo mese di lontananza lui ha capito che mi ama davvero, oppure si è reso conto di non amarmi, ma continua a farsi vivo nella mia vita solo per tenermi legato a lui? Infatti ogni suo gesto mi fa sperare... scusate se ho scritto in modo un po' disordinato... grazie mille
Emanuela	2009-05-08 18:57:17	Ciao Ragazzi.. Anche oggi, mi è arrivato un suo sms.. vuole sapere come sto. Gli dico sempre uguale e chiedo come sta lui.. che risponde non bene, ma almeno respiro... Cosa vuole quest'uomo ancora da me? Se respira senza di me, cosa che io non riesco a fare... perchè mi continua a cercare? Gli ho detto che lo voglio vedere e parlare con lui per l'ultima volta. Voglio dirgli di lasciarmi andare e non tenermi legata a un filo di speranza assurdo di un sms.. sto malissimo..
sergio	2009-05-08 20:06:37	continua così che stai andando bene...forza
sergio	2009-05-08 20:09:22	ok allora parlagli per l'ultima volta....cerca di andare preparata all'incontro... ponigli con molta calma le domande che ti assillano...cerca di essere te stessa e non usare trucchi o recite varie....parlagli col cuore e vedi lui come reagisce... se non ne esce niente di buono sapri che non ne valeva la pena...sappi però che anche in quel caso il dolore non cesserà anzi...magari aumenterà pure
sergio	2009-05-08 20:14:56	cara.... non conosco la tua storia ma mi permetto di dirti una cosa... da quello che leggo tu lo ami...ok lui merita il tuo amore? se tu stessa pensi che lui ti cerchi con questi gesti solo per tenerti lì appesa allora non hai bisogno dei nostri suggerimenti... se ancora non ti sono bastati il dolore da lui provocato e la sua freddezza e vuoi sbattere di nuovo la faccia contro la realtà ok allora contattalo...ma sai già il male che ti farà.... ho imparato che quando si attua il nocontact... appena si cede e si rivede l'amato il male riappare subito credimi...vedi tu se ne vale la pena...
francesco	2009-05-08 22:14:52	ciao a tutti sono arrivato .entro sorridente in casa , una doccia veloce ,butto i miei panni in lavatrice , e via a mangiare un gelato con la bimba. tutto sotto lo sguardo della mummia . ciao ans , resta forte manu .
Barbara	2009-05-08 22:43:58	Cara Emanuela, pensa che siamo in 2 a sopportare questo stillicidio. Anche io lo sento e litighiamo SEMPRE. Ha un senso tutto ciò? Avevo più coraggio da giovanissima, adesso sono una paurosa terribile. Ma non abbiamo imparato niente dalla nostra esperienza e maturità? Loro fanno i lupi con gli agnelli. Un giorno Nico mi ha scritto che se la situazione non cambiava con il mio atteggiamento ero io a dover cambiare atteggiamento. VERO! Sarà una prova tanto non abbiamo più nulla da perdere, ormai. Mi dispiace tanto per noi, Emanuela, che siamo donne che valiamo, lo sento, nonostante il modo in cui veniamo trattate siamo delle grandi combattenti. Ma l'amore è gioia e un uomo che ti ama ci tiene a far star bene la donna che ama. Stacciamoci lentamente da questi egoisti e poi dedichiamoci del tempo, manteniamoci in forma fisica e mentale. Teniamo conto di tutto ciò che abbiamo e sorridiamoci di più. Un giorno loro si volteranno indietro e per quel tempo noi saremo tranquille e fuori dalla nostra malsana dipendenza..e soprattutto non avremo più paura di rimanere sole. Ci sono sempre, contaci. tvb

Barbara	2009-05-08 22:45:13	Francesco, sei veramente simpatico, lo sai? Mi fanno sorridere i tuoi commenti ironici...
francesco	2009-05-08 23:31:01	grazie barbara x il simpatico ,sono stato troppo tempo, sotto una cappa che mi teneva triste , ogni tanto tenta ancora di coprirmi ,ma dura poco , gli angeli mi proteggono . e poi io non sono di questo mondo .qui sulla terra sono tutti dentro di testa, sono qui in missione ,come tanti su questo blog. siamo tutti qui di passaggio ,queste sono prove.tenete duro abbiate forza e coraggio x sopportare tutto . se vogliate essere promossi.x l amore vero . a domani buona notte .
Il mio dolore più bello	2009-05-09 02:46:49	Dedicata a tutti coloro che sentono di non poter ricominciare. A quelli che credono che tutto sia finito con l'ultima fine, e che nulla, nessuno potrà ancora fermarsi sul loro cuore. Dedicata a quelli che invece sperano, ma non vedono come potrà mai essere possibile. E dedicata a chi invece cerca ancora un nuovo inizio, a chi si affida, a chi silenziosamente attende. Dedicata a tutti noi... Amore a prima vista Sono entrambi convinti che un sentimento improvviso li unì. E' bella una tale certezza ma l'incertezza è più bella. Non conoscendosi prima, credono che non sia mai successo nulla fra loro. Ma che ne pensano le strade, le scale, i corridoi dove da tempo potevano incrociarsi? Vorrei chiedere loro se non ricordano - una volta un faccia a faccia forse in una porta girevole? uno "scusi" nella ressa? un "ha sbagliato numero" nella cornetta? - ma conosco la risposta. No, non ricordano. Li stupirebbe molto sapere che già da parecchio il caso stava giocando con loro. Non ancora del tutto pronto a mutarsi per loro in destino, li avvicinava, li allontanava, gli tagliava la strada e soffocando un risolino si scansava con un salto. Vi furono segni, segnali, che importa se indecifrabili. Forse tre anni fa o il martedì scorso una fogliolina volò via da una spalla all'altra? Qualcosa fu perduto e qualcosa raccolto. Chissà, era forse la palla tra i cespugli dell'infanzia? Vi furono maniglie e campanelli in cui anzitempo un tocco si posava sopra un tocco. Valigie accostate nel deposito bagagli. Una notte, forse, lo stesso sogno, subito confuso al risveglio. Ogni inizio infatti è solo un seguito e il libro degli eventi è sempre aperto a metà. (Wisława Szymborska, da "La fine e l'inizio")
Barbara	2009-05-09 14:12:39	Anche io voglio uscire dalla "cappa" caro Francesco. Mi fa solo rabbia pensare che tra tutte le persone del mondo io ne vorrei solo una ed è proprio quella che non apprezza nulla di me, anzi mi butta addosso tutto il fango possibile. Però forse mi stà facendo un favore, perchè il mio dolore per la sua mancanza, (sono 25 giorni che non lo vedo e non era mai successo in 54 mesi) si stà attenuando grazie al suo comportamento sempre più assurdo e indecifrabile. Ho bisogno di sicurezze, di tranquillità e di calore. La passione come hom imparato a mia spese è un fuoco che si consuma e ti brucia. la gioia è nella tranquillità di una vita passata accanto ad un apersona che ti apprezza per i tuoi pregi e sopporta i tuoi difetti. Se c'è del buono dentro di noi saremo noi ad avere la fetta migliore della vita. Caro Stefano, non ho parole per esprimerti il mio piacere emotivo nel leggere le tue raffinate ricerche poetiche, pensare che fai questo per noi mi rende onorata. La vita deve essere leggera, siamo nati per essere felici.
francesco	2009-05-09 16:36:56	a chi lo dici cara barbara . hai un valore prezioso dentro di te difendilo .venire infangati lo provato sulla mia pelle. e ho imparato che non gli darò mai più la reazione che vogliono,loro non sanno come pararsi le chiappe e non ammetteranno mai di avere causato del male ,e allora cercano un motivo x incolparti , stai attenta non cascarci , (un padre saggio che mi guida ,in un colloquio mi consiglia ,lasciala andare e che faccia quello che vuole ,fa niente se la perdi ,non cercarla, e quello che hai dentro che non devi perdere.ma stai attento ,sarai provocato ,attaccato , ma tu resta fermo ,col silenzio .) io

stamattina stavo x cascarci ma ho voluto farmi valere ,gli ho detto a cuella li che rispetto la sua liberta ,puo tranquillamente fare quello che vuole ,ma l immagine del papà da qui non se ne andra mai , quindi che si comporta da educata ,e non farsi da mangiare solo x lei.quindi e inutile che mena il torrone ,x mandarmi via . che lo faccia lei al più presto.bene non ti dico come e rimasta a occhi aperti. dovevo fargli una foto ,queste persone non sanno neanche loro che sono cieche di cuore non vedono come noi ,sono schiavi incatenati dall orgoglio x non dare un altro nome x non metterlo in risalto ,e ma sai che mi fanno veramente pena ,pensa quella povera anima dento di loro.e allora la mia coscienza la dirigo all onnipotente e chiedo a lui .non che faccia tornare mia moglie a me , ee no !questo e egoismo, e al signore non piace , ma che apra i cuori , e che libera le anime oppresse ,a tutti coloro che si sono allontanati dalle famiglie . cosi possano pentirsi , chiedere perdono ,non a noi perche noi li abbiamo prdonati ma al signore. io darei la mia vita x questo . barbara se hai subito e x che sei una persona buona con dei valori che risplendono dentro di te ,ma la luce a loro da fastidio , e ci respingono , e credimi quella luce esiste tu ce lai proteggila sei tanto cara .non avete nemmeno l idea o l immaginazione nemmeno l ombra della fotografia . di quanto siete importanti x il cielo.

francesco 2009-05-10
11:07:51 non ce nessuno ?

ducati1098 2009-05-10
11:14:52 ciao, volevo farvi una domanda? ma voi che siete stati lasciati non pensate che la colpa è vostra? per il vostro carttere troppo dolce, troppo opprimente oppure che non sapevate accontentarvi di nulla? a me sta capitando questo... mi sento solo in colpa e sto dimenticando i momenti brutti e gli sto perdonando tutto nel mio cuore, perchè penso che io l'ho spinto a dirmi bugie... e poi volevo chiedervi: è possibile impazzire o morire per amore?

ducati1098 2009-05-10
11:39:11 ciao, volevo farvi una domanda? ma voi che siete stati lasciati non pensate che la colpa è vostra? per il vostro carttere troppo dolce, troppo opprimente oppure che non sapevate accontentarvi di nulla? a me sta capitando questo... mi sento solo in colpa e sto dimenticando i momenti brutti e gli sto perdonando tutto nel mio cuore, perchè penso che io l'ho spinto a dirmi bugie... e poi volevo chiedervi: è possibile impazzire o morire per amore?

francesco 2009-05-10
11:43:56 lo spirito e forte ma la carne e debole , e oggi manco anche dispirito .non ho sopportato le calunnie .mi anno fatto tanta rabbia ,e odio , afflizione tutto .mi sto incacchiando anche col creatore .e gli dico ma signore , mi raccomando stai comodo guarda tranquillo goditi pure lo spettacolo. a gia che la nostra sofferenza a te piace se te la offriamo .io non sono come te , cacchiooo , adesso basta , ai capitoooo!! , quando e troppo e troppo ,se vuoi che sopporto , dammi la forza ,x stare su questa terra,piena di cattiveria, oppure fammi tornare a casa al più presto. basta adesso bastaaa !!!! che cacchio vuoi ,dimmelo.

sergio 2009-05-10
13:15:19 dai francesco fatti forza....oggi è domenica e mi sento un po triste pure io...non si può fare nulla per evitare i momenti tristi....anzi io ormai ho imparato a convivere col mio dolore...so che ci sarà pure domani...oramai quasi quasi non ci faccio nemmeno + caso...è da tempo che non sono realmente felice saio quella felicità vera non quella che tante volte facciamo finta di provare.....io non so come fare per fartelo passare...vorrei capirlo pure io....tutti ci dicono il tempo e l'accettare la cosa.....accetrtare è difficile,impossibile all'inizio... poi credo che uno si rassegni dinanzi la realtà e il non vivere + l altro dopo un po ci porta inevitabilmente a dimenticare il nostro sentimento.... forza forza e non parlare di gesti stupidi...se sei credente in dio troverai forza... e credimi di forza e ne sta tanta in noi basta solo

cacciarla fuori....

Barbara	2009-05-10 13:48:41	Ciao Francesco, ci sono io! Dopo una settimana di pianti e disperazione, stamani mi sono svegliata all 6.30 e sono andata a fare una bellissima passeggiata con la musica in mezzo alle vigne del paese in cui vivo. Una doccia e poi via al lavoro alle 8. Sono una receptionist in albergo e lavoro tutte le domeniche. Il lavoro mi aiuta tanto, specialmente nei giorni di festa perchè non mi lascia tempo per pensare. Sai anche io vivo da quasi-separata in casa, per colpa mia, ho fatto quello che sta facendo tua moglie e a distanza di 4 anni e mezzo, mi sono molto pentita. Accecata dall'amore che provavo per questo uomo che mi sembrava dolce e sincero ho fatto tanto soffrire un marito che forse non era il massimo della passione ma mi voleva bene veramente e si preoccupava per me, mi ha fatto crescere e mi ha protetto in diverse brutte situazioni. Adesso l'ho perso anche se ancora torna a casa nel week-end per i nostri figli, io cerco sempre di essere il massimo edlla gentilezza e di dimostrargli la mia gratitudine per non avermi lasciato del tutto e anche se i nostri rapporti sono diventati freddi e sono sicura che lui abbia un'altra, spero con tutto il mio cuore che possiamo riaggiustare le cose in qualche modo. Sarà quasi impossibile e il mio futuro mi terrorizza. Te lo dice una che davvero fuori di testa per un altro, al punto di non andare in vacanza nemmeno con i miei figli piccoli pur di stare con questo. E adesso mi pento, adesso CAPISCO quello che ho fatto e non ne valeva la pena.- Lui mi ha rubato l'amore e il tempo dei miei figli. E' stato un egoista, un avido, un avaro e un distruttore. Credevo fosse il mio angelo invece è un demone, sul serio e continua a comportarsi da satana. Mi ha messo il cellulare sotto controllo e mi ha minacciato e fatto giurare di non sentire più un mio amico perchè non vuole che mi confidi con nessuno. Non vuole far sapere quanto è cattivo. Te lo dico perchè spero che anche tua moglie si svegli presto da questa illusione. Io se potessi adesso riconquistare mio marito farei del tutto. Sono stata anche io una cretina e superficiale e adesso è il mio turno a soffrire dolorosamente e pago un prezzo carissimo, sia da una parte che dall'altra. L'altra persona mi ha lasciato senza alcun pensiero di quello che mi sarebbe successo, io per lui mi sono rovinata economicamente e lui lo sa ma non gli interessa minimamente. Anzi, ancora mi dimostra la sua assurda gelosia che è solo fatta di possesso, mi tratta come se fossi un oggetto e basta. Quello che hai scritto è verissimo e mi hai fatto sentire sollevata perchè io ho continui sensi di colpa: ho ben 2 fallimenti contemporanei e il peso, a volte è insostenibile. Come dici tu, non voglio dargliela vinta e non mi annullerò per fare un avfore a loro, mi pento del mio sbaglio am sono fiera di ciò che sono diventata, soffrire mi ha maturato e resa ancora più sensibile e saggia. Adesso so cosa devo cercare, essendo stata all'inferno riconoscerai il paradiso. Oggi è la festa della mamma e sono orgogliosa di esserlo, i figli danno una gioia indescrivibile e sono il senso della magia della vita. Anche tu devi essere ungran papà e tua figlia è fortunata ad avere te che nonostante tutto ancora resisti , anzi trovi la forza per essere scherzoso. I bambini hanno bisogno di ridere e di non sentire le situazioni pesanti. Ci sono passata anche da piccola.... tvb e non ti arrendere
Barbara	2009-05-10 13:59:58	Sergio, forza sono sicura che troverai molto presto la persona più adatta a te, hai una grande sensibilità che non può passare inosservata agli occhi di una donna VERA.
Nico	2009-05-10 15:05:19	Barbara, questa volta leggendoti mi sono commosso ... complimenti la tua forza e la tua sincerità saranno di esempio per tutti noi
francesco	2009-05-10 16:27:45	anche io lavro negli alberghi faccio il falegname , sempre in trasferta ,hotel di lusso ,ne stiamo arredando 1 al lago , che un famoso hotel di venezia non e niente in confronto. e che lavoro afflitto ,e per mascherare questa afflizione

,cerco di presentarmi con una finta allegria .oggi e stato devastante ,ancora una volta a vinto lei ,continuo a rinfrescami gli occhi ,non voglio che la bimba al ritorno dell'oratorio mi veda cosi ,e brtto separati in casa , lo sai , e tanto che vado avanti cosi ,la sua presenza mi fa male ,magari se ne va ,ma mi basterebbe solo , che si rimangiasse tutto il fango che mi a buttato a dosso .e poi se ne puo stare tranquilla col suo tipo , invece sembra che gode di questo , e mi fa male e un tormento che non se ne vuole andare dalla mia testa .e mi sento dire dal suo tipo di farmi da parte .x che se voglio la guerra mi denuncia e a tutti gli elementi x farlo. e non riesco a capire cosa o fatto .e lei dice che non e vero lui non fa queste cose . insomma qui la menzogna pulula .e allora io x farmi vedere coraggioso, gi ho risposto .che porta i suoi elementi , da un avvocato x che lo voglio io d avanti a un giudice .poi io sono il tipo che quando dico le cacchiate mi pento subito ,e non so se ne vale la pena .cara barbara ,mi fa piacere che una ex cuore cieco , si e pentita ,puoi dare tanto su questo blog ,e da persone come voi . che prendiamo coraggio , ma la forza e un dono.e quella che voglio, ti voglio bene, ciao

francesco	2009-05-10 20:10:48	ma ddai nnooooo!! su questo blog non me la aspettavo sono deluso il cartomante, le fatture d amore ,ma che dio me ne scampi , non fatevi toccare mai da questa gente , gli eventi non s icambiano ma si sopportano, seno vi si ritorce tutto contro voi .peggio no no i doni spirituali sono 7 anzi 9 e arrivano dall alto , e dio non li da x niente ma vuole la nostra sofferenza.ai tempi antichi era stanco di ricevere sacrifici di agnelli, vitelli ecc .e noi che vuole . come i santi , ma oggi i santi possono essere ovunque , anche in mezzo a noi . o x la strada e nessuno si fa pagare , i doni sono stati dati gratis , dopo una sofferenza dopo la resurrezione .si ricevono x darli agli altri e gratis .ce un bel racconto negli (atti degli apostoli 8 - 9 simon mago) st bernardette di lurdes ,se voleva poteva guarire anche lei nella fontana . ma si e tenuta la sofferenza , la fontana era ed e tutora x gli altri. poi carte, talismani ecc ,ecc ,idolatria .e gia successo tutto tutto dai tempi dei tempi l universo conosce la nostra coscienza ,questo modo di credere le generazioni antiche ,ce lo insegnano . idolatria l uomo non avra mai la pace nel cuore con l idolatria . mma
sergio	2009-05-10 20:29:04	grazie barbara...chissà se hai ragione o meno...per il momento convivo col dolore...che va e che viene...non mi permette di godermi le cose a pieno...e quando vedo il sorriso sui volti dei miei amici un po mi sento a disagio e uno stupido dato che non riesco a provare quella gioia o divertimento....non è certo giusto tutto ciò...ma come detto nulla posso fare....ogni volta chemi viene un pensiero sulla mia ex cerco d scacciarlo immediatamente...che diavolo divita è questa?????
Emanuela	2009-05-10 21:02:57	leri l'ho fermato nel corridoio al lavoro. Gli ho chiesto x l'ennesima volta che intenzione avesse, dal momento che continuo a ricevere sms da lui. Ha detto che già mi ha detto tutto.. ha detto "ma ti ho mandato solo un sms ..x sapere come stai.." e allora con molta .. rabbia.. gli ho detto che se veramente mi vuole lasciare deve smettere di mandarmi sms, che così facendo continua solo a farmi del male.. Giorno del CONTACT euforia x averlo affrontato.. dopo ha continuato a messaggiare x un'ora ripetendo le solite scuse sul motivo x cui mi ha lasciata.. ero la più forte. Gli ho solo detto che se voleva parlarmi lo doveva fare dal vivo e con delle motivazioni logiche. Niente cazzate. Poi ha smesso Ora sono passate più di 24 ore e .. vero.. sto più male di prima. Però ho questa piccola missione.. ora devo veramente dimenticarlo. Non lo aspetto più. Anche se mi sto raccontando una bugia. Lo so. C'è qualcuno che mi sa descrivere la sensazione che si prova quando il dolore ti ha devastata e ricominci a vivere di nuovo? Voglio arrivare presto a quel passaggio.. basta vivere così.. io sto vivendo ancora per lui.. Art, lo so che ci devo passare attraverso a tutto questo

		dolore... e fin'ora nn ho fatto altro che rimandare..quando se ne esce?
	2009-05-10 22:34:31	art sii gentile :se puoi togliere la foto di chiara , ho copbinato un pasticcio ,dovevo mettere la mia .grazie
liù	2009-05-11 10:27:32	Ciao a tutti, oggi è veramente dura...mi sono svegliata con le lacrime agli occhi e tanta voglia di chiamarlo....sono 2 settimane di no-contact e mi sento morire....come ti capisco Emanuela....e voi, dove siete tutti stamattina??? Liù
Barbara	2009-05-11 11:09:45	Ma cosa avremo mai fatto di tanto grave per dover sopportare tutto questo dolore??? Nico, Emanuela, Franceso, Sergio, Liù, T....IO!!! Ma perchè proprio noi dovevamo incontrare le persone più sbagliate? Ce lo siamo voluto forse? Non credo! Ho passato una nottata terribile, piena di incubi, ho sognato tanto sangue. Quale sarà il significato? Il sangue era mio. Dopo aver aspettato in vano una telefonata ieri pomeriggio, stamani avevo spento il telefono, lui mi ha chiamato al fisso del lavoro, ha detto che ha cambiato casa, stà da solo ancora, non come credevo io che fosse tornato dalla moglie. E credo mi faccia ancora più male. Perchè non poteva aspettare che io mettessi le cose a posto? Gli ho detto che era un egoista e lui mi ha messo giù il telefono e non risponde più... e questo mi fa andare in tilt. E' come se avessi un attacco di panico dal nervoso e dalla rabbia per un ingiustizia assurda. Ma perchè io donna di grande cultura ed elganza, piena di bontà e altruismo, sempre pronta a pensare più agli altri che a me stessa perchè mi devo far umiliare in questo modo? Perchè sapendo di avermi uccisa adesso si diverte ad infierire anche con il mio cadavere. Non mi resta altro che davvero non sentirlo più, non sapere più niente di quello che fa o che decide.. perchè tanto non esce niente di buono da questa persona. Lui riesce solo a farmi male.
Chiara	2009-05-11 11:12:25	Ciao Liù, ci sono io. Non abbatterti è normale ... credimi ci sono passata; vedrai a poco a poco riuscirai a vederlo come realmente è. Non è il principe azzurro, credimi tutti li vediamo azzurri, crediamo che mai ne troveremo un altro e piangiamo tutte le nostre lacrime. Sai che io per anni ho formato laghetti di lacrime sul pavimento mentre stavo seduta con la testa appoggiata sulle mani? ma ne valeva la pena? No, credimi. Eppure credevo che lui fosse la cosa più bella del mondo, l'unico che sapesse farmi sentire amata voluta e desiderata. Puoi farcela. Adesso organizzat i la prossima mezz'ora. Recita, come farebbe una attrice, recita la parte di chi ne sta uscendo: hai questo tarlo in testa e nel cuore., un uomo grigio non a colori come sei tu,..ok...stai aspettando che vada via....e andrà via. Organizzati pezzi di vita da mezz'ora. mezz'ora per volta. In questo sito è stato detto più volte, ma te lo ripeto ancora io leggi "lettere di donne che amano troppo" o anche "donne che amano troppo di Robin Norwood. Non ci crederai ma io ho ricominciato a vivere dopo averlo letto. Così dopo anni (tanti anni) di lacrime e una depressione che mia aveva portato a usare per lungo tempo antidepressivi, a tentare la strada inutile della psicoterapia a distruggere la mia voglia di vivere, un giorno quando ho scoperto che il mio "grande immenso irraggiungibile e soprannaturale amore" era solo una dipendenza. Come le sigarette. Sono riuscita in un colpo a smettere di fumare e a smettere di pensarmi come una innamorata delusa. Ero malata? Ok sarei guarita. Non ti dico che il colpetto al cuore quando lo penso non c'è più ma è un colpetto respiro profondamente e vado per la mia strada. Un abbraccio.
sergio	2009-05-11 11:25:46	liù buon giorno...anche io stamattina mi sono alzato con una tristezza diffusa...boh non so sarà il lunedì quando si deve ricominciare da soli che provoca questi sentimenti...cmq io ho chiamato un amica che gentlmente mi ha ascoltato ha ascoltato le mie lacrime... per me è dopo 3 settimane di nocontact un incontro distruttivo per me e un'altra settimana di silenzio la lotta continua...nel week end sono stato con amici e il dolore è stato

minimo...addirittura pensavo di avercela fatta...stamane di nuovo eccolo lì il magone che mi prende e mi blocca... quando vengo qua a scrivere mi sfogo e sto un po meglio...fallo pure tu.... cosa dirti per starti vicina...?? brava continua così che stai andando bene...credo che tutti abbiamo bisogno di sentircelo dire....se resistiamo andiamo bene...io credo di aver accettato la fine della storia...quando mi viene la voglia di sperare me la faccio subito passare dicendomi che soo stupido e non devo sperare inutilmente...non ha senso....dentro mi sento morire sapendo che lei non ci sarà + ma che potrei fare? non voglio ripetere gli stessi errori...non voglio permettere ad altri di sapere di avermi in pugno... tutti ci dicono che incontreremo quello/a adatta quando meno ce lo aspettiamo...ed allora spetto aspetto cercando di superare i momenti neri...ma superardoli da me... con l'aiuto delle persone che mi stanno accanto non ricorrendo a coloro che sono la fonte del nostro male.... ma pensaci liù!queste persone ci stanno distruggendo e noi gli corriamo dietro? non ha senso alcuno alcuno! dpbbiamo solo ritrovare un attimo la nostra quotidianità...vivere la giornata ma senza aspettarci qualche cosa da loro o su loro...loro non esistono + er noi...sono state tutto ma ora non se ne fregano di noi o del nostro dolore...e credimi è così...non pensare altro.... se davvero avessero tenuto a noi non avrebbero permesso mai la nostra sofferenza...e sai di che tipo di sofferenza parlo...quindi su supera questo attimo che dopo ti sentirai meglio... io dopo averti scritto sto messaggio già mi sento + libero e ti ringrazio per avermelo permesso....tutti mi dicono che chi soffre è una persona sensibile...tutti mi dicono che sono speciale gentile e profndo e roba simile... io lo ripeto a te...se si provano certe emozioni non si può essere una persona normale...e non si può passare inosservati ad un uomo...ma ad un uomo vero e credimi ce ne sono in giro

sergio

2009-05-11
11:35:39

ciao barbara....ti sono accanto in questo momento di dolore.... forza dai che tra poco verrà un momento di tranquillità.... anche io all'inizio soffrivo di questi attacchi di panico in cui la mente non ragionava e cercavo di chiamarla mille volte per fare dire chiedere lottare.... poi ho capito che non aveva senso...non sortivo nessun effetto nulla...anzi mi rendevo ridicolo ai suoi occhi e distruggevo il mio essere umiliandomi... sicuramente non mi pento di quello che ho fatto ho lottato per il grande amore che portavo dentro...lei non ha capito? peggio per lei! il tuo lui non ha capito ? peggio per lui! e per favore non permettergli di trattarti così... tu vali molto di più ! cerca di controllare quei momenti in cui la mente non ragiona...tanto lo sai che dopo passano... prova a staccareper un attimo.... stacca da lui...fa male ma non ci sono altri modi...non ce ne sono...non ce ne sono.... non esiste altra via nella nostra condizione... se hai fatto tutto il possibile e credo tut lo abbia fatto non rimproverarti + nulla... se gli altri non sono all'altezza delle loro promesse, del nostro sentimento stiamocene per conto nostro... hanno preso altre strade? che le seguano ma credimi un giorno si renderanno conto di quello che hanno perso...ed allora verrà il bello...noi per il momento dobbiamo vivere questo male oscuro...non preoccuparti non moriremo... abbiamo la forza dentro di noi forza data da quel grande sentimento che ci sentiamo dentro...e quello non ce lo potrà mai togliere nessuno...mai!

liù

2009-05-11
11:43:06

Grazie mille Chiara, sono qua che leggo e rileggo le tue parole e sono come acqua per uno che non beve da tre giorni....è vero devo tenere duro e vivere di mezz'ora in mezz'ora, anche perchè so che se ricado nella trappola di chiamarlo dopo un primo momento di gioia ne seguiranno mille di dolore....e non me lo posso più permettere...lo devo fare per me, perchè se dopo anni di convivenza e unione ancora non ha capito chi sia forse è davvero meglio che se ne stia lontano....Grazie ancora, mi hai fermato dal chiamarlo....sono

		commosa per questo...
liù	2009-05-11 11:54:00	Grazia anche a te Sergio, mi sta facendo davvero bene sentirvi...e mi fa sentire "forte" il fatto di sentirmi dire che sto facendo bene, che la strada che sto percorrendo è l'unica possibile...anche perchè razionalmente ho davvero messo la parola fine...è solo tanta nostalgia e tanto vuoto dentro....so che mi puoi capire...e da qualche giorno si è insinuato anche una strana sensazione di rancore, rancore verso di lui, verso quello che mi ha fatto e verso quello che mi ha tolto.....anch'io come te sono fiera del mio sentimento e di me stessa per tutto quello che ho dato e fatto....ma ne valeva davvero la pena??? Comunque, adesso mi sento un ppoco più forte Grazie ancora
liù	2009-05-11 11:58:43	Ciao Barbara, non abbiamo fatto niente di male per meritarci questo...niente di niente...non è colpa nostra, non pensarlo nemmeno...è semplicemente una ruota che gira e adesso tocca a noi.... Anche io come te soffro di attacchi di panico e purtroppo sono in cura con degli antidepressivi...ma passerà, ne sono convinta...non ci faremo schiacciare dal male oscuro, te lo prometto...io ci sono sempre e ecomunque ti abbraccio
	2009-05-11 17:20:11	oddio Barbara, ti sento malissimo. Non so cosa dire se non che mi dispiace e che capisco benissimo questa tua ansia: il panico che tu hai provato in questi giorni io l'ho provato non più di due settimane fa, quando lui mi ha richiuso inaspettatamente la porta in faccia e io sono stata malissimo. Non so se ti può aiutare, ma dopo un paio di giorni assurdi, in cui mi sembrava di morire, sono stata meglio. Adesso sono tornata a casa, dall'altra parte del modo e sto ... discretamente. Lo dico piano piano, per paura di svegliare qualche dio dispettoso che mi faccia ripiombare in quello stato pauroso. Io trovo un po' di sollievo nell'idea che la vita è piena di sorprese e pur non credendo in dio o nel destino, sono quasi certa che quello che deve essere sarà. Noi possiamo solo dare piccoli contributi, e possiamo sfuggire a tutto, ma non a noi stessi.
T.	2009-05-11 17:20:57	l'anonimo ero io, T.
anto	2009-05-11 18:34:39	ciao.. ho superato l'esame...dovrei essere felice, ma non riesco... perchè ho avuto 2 giorni di ricaduta nella nostalgia silenzio e chiusura totale... litigando con chi vive con me, perchè mi si vede così.. ho fatto poi quaclosa che non dovevo, l'ho messaggiato, e poi ci siam sentiti.. telefonata breve,a causa mia, perchè non sostengo più di tanto il sentirlo senza quei pensieri.. ero per un attimo felice, e ho pensato istintivamente, che ci si poteva sentire, per fargli capire che non c'erano pretese, richieste. oaltro, che stavo bene, e per un pò è stato così..... ho recuperato un certo dialogo con lui, ma sono sempre io , che cerco un punto di incontro, per non lasciare tutto come era diventato... sono io però a messaggiarlo, con pensieri sanatori, che dovrebbero esserlo per me, ma non lo sono spesso..a volte lo sono, altre no... purtroppo c'è una lontanaza che ci sepera, e non c'è la possibilità di vedersi, e questo rende tutto più difficile, perchè avrei bisogno di parlargli, da quel giorno in cui ha deciso di tirarmi fuori da tutto, anche se mi risponde... ma penso sia importante guardarsi negli occhi, e parlare. Anche se ci sono i giusti momenti in cui è bene star da soli la verità è che mi manca, che gli voglio bene, tanto, e non posso farci assolutamente nulla!
manuela	2009-05-11 18:58:08	Barbara ho ereditato da mia nonna una certa dimestichezza nell'interpretazione dei sogni..lei ,in vita,spiegava ogni mio sogno.Mi ha insegnato a farlo..un pò per magia,ma ti assicuro che, sempre per magia,inspiegabile,si è sempre verificato tutto e ci sono dei simboli comuni.Sognare sangue è quanto di meglio possa accadere ,soprattutto se è il proprio,indica " novità,rinascita,salvezza,buone notizie" e ,quando è il proprio, indica che il motivo della rinascita è legato ad un evento nuovo non legato al

		passato :) quindi sii contenta e aspetta buone nuove...non voltarti indietro!!! bacio
sergio	2009-05-11 19:28:03	forza amica! che ti manchi è normale e che tu adesso pensi di non poter far nulla è altrettanto normale...ottimo per l'esame superato...benissimo direi...ora cerca piano piano di riprendere la tua vita...con le tue inquiline cerca di parlare e risolvere il problema...su su sei sulla buona strada...per quanto riguarda averlo contattato...ok hai avuto un cedimento...cerca di riprendere la lotta e non caderci + perchè come ai visto poi c è solo il dolore...e non ne vale la pena...se avrà mai un ripensamento sarà lui a contattarti!
cuore	2009-05-12 00:22:19	Ma è un'amore a distanza il vostro, oppure lui è sposato? Cosa ha procurato la rottura del vostro rapporto?
Nico	2009-05-12 10:14:19	cari amici, ha ragione Sergio quando scrive (e ripete) che "non c'è altro da fare" bisogna applicare il no.contact con perseveranza ... non c'è altro da fare ... non c'è altro da fare ... Certo, c'è chi è facilitato (distanza fisica, luoghi diversi di vita o lavoro o studio) e c'è chi invece deve combattere ogni giorno, oltre che con il dolore, anche con assurde situazioni in cui rivedersi casualmente o meno non è affatto improbabile. Ho passato un lungo fine settimana (lunedì in ferie per riflettere veramnete lontano da lei) e ho concluso che rivederla, risentirla adesso fa ancora male ... che il sentimento di gelosia per qualunque persona incontri non mi hanno ancora abbandonato ... Ma soprattutto c'è che la situazione nella quale tutti noi ci troviamo è così assurda che qualunque cosa dicano o facciano i nostri ex noi la percepiamo in maniera diversa da quella che dovrebbe essere la loro intenzione ... Pensate a me ha continuato a ripetere che sono pazzo e che nella mia pazzia c'è un lato piacevole (come la sorpresa che le ho fatto qualche giorno fa) e un altro meno e sapete qual è il motivo ? Secondo lei io dovrei convincermi che è quella di oggi la "situazione normale" che i mesi di amore sono stato qualcosa di "fuori dal normale", che sono pazzo a essere geloso ... Ecco io questa cosa qui proprio non la sopporto. Ma, secondo voi, è normale che una persona che ha vissuto con l'amata praticamente tutti i momenti di pausa al lavoro (oltre a quelli fuori dall'ufficio) e che poi di punto in bianco si trova a dover osservare, in silenzio e senza mai protestare, che l'amata passa gli stessi momenti con altri, ripeto è normale che questa persona non provi gelosia, angoscia ... sono davvero il il pazzo in questa situazione ? Vi prego ditemi davvero quello che pensate ...
kia	2009-05-12 10:14:28	l'amore è cm 1 fuoco, ti scalda, ti incendia e ti fa soffrire il freddo. mettere la parola fine ad 1 storia nn è sempre facole.. specialmente qsn nn si partecipa alla decisione.. c si sbatte in faccia quel -CREDO DI NON AMARTI PIU NN SO SE è 1 PERIODO MA è MEGLIO CHIUDERE- e ci si ritova cm persi... dopo tutto abbiamo passato la max parte della nostra vita soli eppure qnd quello k crediamo l'amore piu grande della nostra vita va via sembra k soli si è nulla.. ma prima di incontrare lui o lei era cosi? NO.ma si sta male e sembra k qst momento nn passerà.. sto provando sulla mia pelle tutto qst e ho trovato qst consigli molto interessanti... sn cose k in fondo sappiamo tutti ma dette.. ridette e magari rilette ogni giorno assumono valore diverso si fanno come piu reali e piu convincenti. ki viene lasciato si aggrappa alla speranza e diventa sordo e cieco ma nei momenti di lucidità cm qst mio ora :-)) si da il giusto peso... l'amore torna sempre.. magari cn faccie diverse.
franco	2009-05-12 10:33:21	Nico, sono nella tua stessa condizione e ti capisco....per loro sembra semplice passare da una situazione di amore con tutto quello che c'è dentro ad una di amicizia...basta girare l'interruttore...non sò se ci riescono ma per me è una follia. Per questo ieri ho deciso , di nuovo e spero per sempre, di non voler più contatti con lei per non sentirmi parlare dell'altro, della sua vita...è vero

		<p>anche io ho una mia vita, mi sono accorto però che non riesco a starle vicino in questa nuova veste. Lei credo mi ami ancora ma non tornerà indietro.....e allora non ha senso vederci o sentirci da amici. Nico e tutti è dura, durissima...oggi ho già pensato di chiamarla diverse volte ma stò lottando con me dicendomi" e poi cosa cambia? sei disposto ad essere suo amico?..."....la risposta è sempre no...e allora coraggio, diamoci una mano...oggi fuori c'è il sole e, nonostante io veda solo buio , sono sicuro che dobbiamo lottare per poter di nuovo vivere....dai ragazzi, coraggio...fatene anche a me , ne ho bisono!!</p>
sergio	2009-05-12 10:36:02	<p>beh amico mio non posso che qotare la prima parte del tuo post. per quanto riguarda il tuo provare gelosia è normale anzi normalissimo...ma come ben sai cosa puoi fare? niente...prova ad essere indifferente anche se senti il cuore esploderti in petto...ache se ti senti morire..non darle più soddisfazioni...vai per la tua strada dimostrandole che ce la faipure da solo...forza sono con te</p>
Alex	2009-05-12 10:49:23	<p>Caro Sergio, vuoi davvero sapere cosa ne penso? E' atroce quello ke si prova e solo chi l'ha vissuto o lo vive può capire. L'indifferenza da parte di una persona che era tutta la tua vita ti distrugge, io ne so qualcosa, anch'io ho la sensazione di impazzire, e come dice Kia si diventa sordi e ciechi, sto facendo cose assurde che so già non mi porteranno a niente, tutto pur di stare meglio.... Stamattina avevo la sensazione di non riuscire a respirare, tutto è difficile, anche lavorare, quello che posso dirti è va' dove ti porta il cuore...anche se spezzato!</p>
sergio	2009-05-12 10:50:49	<p>beh nico non posso che quotare la prima parte del tuo post. per quanto riguarda il tuo provare gelosia è normale anzi normalissimo...ma come ben sai cosa puoi fare? niente...prova ad essere indifferente anche se senti il cuore esploderti in petto...ache se ti senti morire..non darle più soddisfazioni...vai per la tua strada dimostrandole che ce la faipure da solo...forza sono con te</p>
sergio	2009-05-12 10:56:36	<p>ciao alex...forse intendevi rivolgerti a kia cmq si appoggio quello che dici e capisco la sofferenza....non posso che dirvi di tenervi impegnat e di non pensare a cosa farete domani o stasera...ragionate per ore fate questo in quiet ora poi vediamo...tanto lo sapete no che in ogni momento potrebbe tornare il dolore...e allora non facciamo piani troppo lunghi...un passettino alla volta e anche se è lunga cela faremo piano piano.... però non cedete nel chiamarli...ci abbiamo provato tutti e non è servito a niente no?! non siamo noi a dover fare ma gli altri...coloro che ci hanno buttato in questo schifo...quindi su su forza... anche il viaggio più lungo del mondo inizia col primo passo..dai</p>
kia	2009-05-12 11:03:29	<p>ALEX renditi conto k il sole cmq sorge lo stesso.. LA VITA CONTINUA ANKE SENZA DI NOI K SIAMO LONTAI ORMAI dice vasco ...ho perso 2 mesi x l'uni... da studente modello m so ritrovata cn 1 marea di esami da fare... ho bloccato la mia vita x cosa? x ki? ho amato tanto per nn amare piu me abbastanza.. fatti coraggio nessuno è solo.. noi siamo qui x esempio e c aiutiamo cm si puo... è dura lo so fidati... ti capisco.. era il mio primo amore il mio primo ti amo la mia priva volta.. e volevo k restasse l'ultimo nella mia vita ma è successo ed ora raccogliamo i cocci.. lavora vai avanti impegnati ricordati k cmq sia KI AMA ESCE SEMPRE VINCITORE S E M P R E</p>
Nico	2009-05-12 11:05:58	<p>ecco una domanda veramente importante, quella che ha scritto Francesco: "SEI DISPOSTO A ESSERE SUO AMICO ? " La mia risposta è NO, NO, NO ... non posso essere suo amico, perché amico significa parlare delle rispettive vite separate, significa magari sentirla esprimere sentimenti per altri e , almeno nel mio caso, significherebbe ammettere che aveva ragione ... che il pazzo ero io a sentirmi morire senza di lei. Soprattutto significherebbe che la nostr storia tutto sommato è stato qualcosa di normale, comune, come tante altre. Ma chi ha pensato, anche per poco, mi mettere in discussione tutto il proprio passato</p>

		non può pensare che la sua storia sia come tante altre e possa trasformarsi in indifferente amicizia.
G	2009-05-12 11:15:13	Ciao a tutti, non riesco a non viverlo, questo dolore così profondo, questo lamento così silenzioso da far male all'orecchie. Troppo di tutto, troppa sofferenza, troppa paura, troppo dolore, davvero troppo di tutto. Non posso fare a meno di sentire sulle spalle il peso di tutto questo che appare come una tremenda ingiustizia, sapendo che è inutile metterselo sulle spalle tanto quanto è inutile considerarlo un'ingiustizia. Come al solito l'impotenza di comprendere senza riuscire a capire vince su tutto. C'è tanta tristezza, tante lacrime che ancora scendono tutti i giorni, tanto amaro da mandare giù. Come sempre succede, si alternano le fasi emotive, si alternano le sensazioni; prima paura, poi sgomento, poi rabbia ed infine solitudine. Una storia così avrei potuto solo leggerla, ma poi l'ho vissuta, incontrata e rincorsa e benchè lei fosse impegnata in un'altra relazione avevo scoperto in lei tutto quello che rincorrevo da tempo...la passione e scoppiata da sogno, da favola, ma ho dovuto fare i conti con il suo passato. All fine l'ho rincontrata, con la precedente storia alle spalle, dopo 2 mesi e la storia è partita in sordina, al massimo. L'ho rincorsa sempre affinché si aprisse si vivevano momenti di intensa passione e unione ma bastava che mi chiudessi la sua porta di casa dietro le spalle per sentirla lontana anni luce, in attesa per tutta la settimana che mi concedesse di rivederla perchè purtroppo mi sono sempre sentito uno dei suoi tanti impegni e mai la persona con cui condividere la maggior parte del suo tempo libero. Ho perseverato e riposto tutte le mie speranze di un futuro in lei, più la sentivo lontana e più ero presente e premuroso; cene, regali week end romantici, fiori a centinaia. Rimaneva la sua incapacità di sapermi leggere dentro di percepire il disagio che vivevo e somatizzavo, sempre lì sospeso senza mai dare il giusto valore ai momenti che si vivevano lontani ma che forse vivevo soltanto io e solo io. Forse mi sono illuso di vivere un rapporto autentico che invece diventava una prigione in cui non esprimevo me stesso, incarnando un ruolo a lei comodo, interpretando una parte che, a volte, non prevedeva la possibilità neppure di esprimere la propria insoddisfazione, rabbia e delusione, indipendentemente dalla causa che generava tale disagio. Questo perché esprimere sofferenza avrebbe significato, questo era il mio timore, dirle e dirmi di avere fallito nel compito di renderci felici, dirci che stavamo per perderci ed affermare questo significava deludere quel patto iniziale implicito che i sensi e la passione avevano stipulato. In questo amore per lei non ho proiettato solo quelle parti di noi che non amiamo vivere, ma anche le cose migliori, l'ideale di relazione perfetta, di una compagna vicina per tutta la vita, tutto il bene che si può concepire, il senso stesso che davo alla nostra vita. Forse ho bisogno di tornare a rinchiudermi, solo ripararmi in questa scatola grigia. Qui le parole scorrono più facilmente, non ci sono sguardi da sostenere, toni della voce da interpretare, abbracci da schivare o da desiderare. Però! Non ci sono neanche gli stessi occhi che adoro, il sorriso che quella sera mi ha regalato quel brivido che irradia mistero, con quel egoismo in cui è condensato tutto ciò che io e lei potevamo dirci da circa due anni a questa parte. Sto agonizzando e non ne vedo la fine...
cuore	2009-05-12 12:43:47	ho vissuto anche io le stesse sensazioni...una continua rincorsa. Più lui si allontanava più io diventavo premurosa, piena di attenzioni. Ho fatto di tutto per essere presente. Ma non è servito a niente....sono risultata scontata, troppo disponibile...in amore vince chi fugge!!
liù	2009-05-12 14:38:56	Ciao a tutti, anche oggi è una giornata durissima.....mi sembra di tornare indietro ai primi giorni anche se sto attuando da ben 12 giorni il

		nocontact.....ma perchè????qualcuno mi aiuti a acapire.....non voglio telefonargli...sarebbe un errore..lo so...
franco	2009-05-12 14:54:55	Ciao a tutti...vi voglio dire una cosa legata a quanto successo oggi....da ieri distacco totale ed oggi li ho visti insieme sorridenti come se nulla fosse. Dentro sono diventato furioso, avrei voluto spaccare tutto ma ora stò cercando di razionalizzare...sai che vi dico meglio così, meglio averli visti....mi ha fatto venire la rabbia per affrontare questo momento....è l'unica cosa, affrontare il dolore a petto in fuori, arrivare al massimo del dolore perchè solo così se ne può uscire....io stò pensando tutto il male possibile di lei, sò che non è vero, sò che questo è niente rispetto a quello che lei ha vissuto per me ma sapete cosa vi dico..non mi importa, ora ci sono solo io che soffro e devo trovare il modo per uscirne....è solo la rabbia che ci aiuta, credetemi ...smontate le vostre lei o lui non meritano di distruggere la Vostra vita...io non le permetterò più di farlo. Non sarà facile lo sò ma è una battaglia che dobbiamo fare...ce lo meritiamo....e allora ripetevi sempre..." lei o lui x mei sei morto/a"...coraggio
Luca	2009-05-12 15:14:33	Ragazzi come vi capisco! Rimanere soltanto subito dopo la rottura e' praticamente impossibile...io lo sto sperimentando su me stesso e dopo una settimana ho deciso di chiudere totalmente! Il NO CONTACT e' davvero l'unica soluzione...io non so come lei riesca a farlo...un giorno mi dice ti amo....dopo una settimana siamo amici....lei e' tranquilla, io muoio dentro....a che serve tutto questo? a nulla! Facciamo solo il loro gioco...e se poi mentre noi siamo "finti" amici loro trovano qualcun'altro? Moriremmo di gelosia!!!! No ragazzi...no no no no e ancora no! Non vogliono stare con noi? Benissimo...ma non possono avere tutto....non possiamo fingere di essere tranquilli quando dentro di noi vogliamo ben altro che l'amicizia...dobbiamo pensare solo a noi stessi e distaccarci, distaccarc, distaccarci....io sono pochi giorni che faccio così' e mi sento morire...vorrei chiamarla, sentire la sua voce, sapere cosa sta facendo....ma devo resistere...e lo devo fare per me stesso....coraggio!
Luca	2009-05-12 15:15:38	All'inizio del post volevo scrivere rimanere soltanto amici....scusate la dimenticanza!
Emanuela	2009-05-12 16:25:53	caro G, quante di quelle parole che ho letto nel tuo post potevano essere uscita dalla mia anima nella descrizione del rapporto con il mio "ex"...Tante, quasi tutte.. Dall'esterno ci si potrebbe chiedere perchè ci siamo ostinati ad ACCONTENTARCI, per quale motivo abbiamo continuato a dare dare dare se in cambio riceevamo un misurato affetto, accompagnato forse solo dalla passione. E' un grande mistero. Ma ci deve far riflettere. L'egoismo delle persone è una brutta malattia, ma è una loro malattia.. noi ne siamo stati vittime ma solo di riflesso. Noi siamo capaci ad amare, a dare tutto di noi stessi.. Dobbiamo solo imparare a scegliere le persone giuste, la prossima volta. Io so che lui mi ha amata... ma non era capace a superare un certo limite... e ora ho dovuto accettare questa realtà. Senza rancore, sai.. solo con la consapevolezza che l'ho voluto solo io, che ho lottato invano contro un suo problema, cercando di risolverglielo con il mio amore..ma a nulla è valso. Per tutti gli altri: aggiornamento in tempo reale: continua il no contact... ma averlo deciso io mi fa stare meglio... speriamo duri Un abbraccio. Manu
Emanuela	2009-05-12 16:38:39	Barbara, non dargli ancora la possibilità di essere il più forte.. lo vedi, appena sparisci ti cerca, anche solo per raccontarti della sua vita.. ma è un modo per tenerti lì, inchiodata... Prova a decidere tu di interrompere... anche se dentro di te sai benissimo che non è così. Lui però deve vederti forte, bella interessante quale sei... E' geloso? Meglio... Devi diventare la più forte.. basta cenni di cedimento o romanticherie... devono essere loro a chiedersi che fine abbiamo fatto, come mai sopravviviamo così bene senza la loro presenza. Io lo sto facendo: No contact e cura di me stessa.. Quando esco voglio essere

		<p>perfetta, nessuno deve pensare che sto male per lui. Lui meno di tutti. Recita. lo so che poi vai a casa e piangi per la rabbia, il dolore che senti, ma non importa.. fai di quella vita per ora fittizia, per ora recitata, il tuo vero lavoro.....magari a forza di impersonarla ci abitueremo ad essere così... e passeremo alla fase successiva. Non importa ora se lo fai per lui o lo fai veramente per te... basta che lo fai... sono convinta che qualcosa succederà. Ti bacio. Emanuela</p>
sergio	2009-05-12 19:41:25	non posso che appggiarti TOTALMENTE....forza amico mio ce la possiamo fare
sergio	2009-05-12 19:52:10	<p>amica mia...quello che stai passando è normale...io l'ho passato e lo passo tutt'ora... il problema sai qual è...io tu stiamo attuando il nocontactancora con la remota speranza che questa cosa porti ad un ritorno dell'altro...è sbagliato ma capisco che uno anche inconsciamente prova questa sensazione...io lo ho adottato per tre settimane e dopo l'ho incontrata...le ho parlato ma per lei non era cambiato nulla...dal discorso che ci facemmo cmq è uscito fuori che è andata a vedere le mie foto su facebook anchesse le avevo cancellato l'amicizia... purtroppo per loro il tempo corre in maniera normale...è per noi che stiamo da soli che 12 giorni sembrano un eternità.... continua nella tua lotta...spero che ti faccia bene leggere qua qualcuno che ti appoggia...continua e non cedere...vedrai che se anche all'inizio lo fai con la speranza di un suo ritorno col tempo...col non sentirlo mai...ti sentirai un po meglio e piao piano le cose andranno meglio...però credimi non cedere non cadere in tentazioneperchè anche se le storie sono tutte diverse il dolore che si prova dopo aver rivisto la indifferenza della persona che amiamo è uguale per tutti... i giorni e momenti bui ci saranno ancora e forse per molto...ma la nostra forza sta nel sapere che abbia provato tutto il possibile...che altri non sono riusciti a mantenere le promesse fatte e anche se a sentirsi di m.rda siamo noi anch se a piangere siamo noi sta sicura che chi ne uscirà + forte chi sarà migliore saremo noi...noi he abbiamo passato questo patimento e noi che lottiamo ogni ora per superare il dolore... credimi amica mia...non si può pensare altrimenti...ed anche se mi fa molto piacere e mi solleverebbe dire che loro torneranno io ti dico e mi dico è finita! su quella persona io non devo + contare...anche se mi sento morire...anche se ho il cuore che scoppia anche se sto da cani non dovrò + pensare a colei che mi ha distrutto senza infischiarne minimamente...pensando solo a se stessa e passandomi sopra come se fossi l'ultimo degli uomini sulla terra quando io per lei ho dato tutta la mia vita</p>
kia	2009-05-12 20:06:08	<p>ragazzi sapete cosa rincuora in qst messaggi? il dolore k è uguale x tutti... uomini e donne.. lui mi giurava amore eterno e io credevo a quelle parole xke lo amavo.. ma qnd è andato via ho detto--KE RAZZA BASTARDA STI MASKI- leggendo quello k si scrive qua m rendo conto k alla fine l'amore vero è uguale x tutti... si dice k nella vita si ama 1 o 2 volte ma ci si innamora sempre... e noi dobbiamo continuare ad essere innamorati dell'amore... è difficile ma necessario. avre paura d stare male e di incontrare 1 altra delusione è normale.. e specialmente per i primi 5-6 mesi nn si pensa neppure lontanamente a ricostruire qlcosa... ma io m kiedo... ki ci ha lasciati sta in "lutto" come noi?NO.. è giusto?NOuomini o donne la razza umana è capace di grande amore ma anke di grande crudeltà.. nn c si rende conto k però è tutta 1 ruota la vita e tutto torna... mia nonna dice sempre- FAI MALE E PENSA FAI BENE E SCORDA- ed è così...</p>
anto	2009-05-12 20:31:01	<p>ciao cuore... ciao a tutti... il nostro non è un rapporto a distanza... non è nulla.. ci siamo incontrati lavorando nello stesso paesino... poi lui è tornato a casa sua prima di me... ma la distanza non è grande, bensì sono i cuori lontani... anke se lui dice di volermi bene, e ke quello ke c'è stato, è tutto sincero... ma a me</p>

resta un grande punto interrogativo...perchè è come se ci fosse qualcosa che non vuole dire, non è sposato, perchè se avessi saputo qualcosa del genere, non avrei mosso un dito per alimentare questo rapporto... perchè non mi metterei in mezzo a due persone, perchè non vorrei lo facessero a me, e ho grande rispetto per noi donne.... so quanto si soffriamo, quanto rendiamo possibile, l'impossibile, senza nulla togliere a quei ragazzi, o uomini che amano, con sincerità, perchè ce ne sono, a conferma tanti di voi ragazzi che scrivono i propri sentimenti... questo è un lavoro che fa qualsiasi persona che cerca di conoscere se stessi, e in relazione all'altro, con rischi e pericoli...escludendo il genere.. la cosa che rende triste chi come noi la vive così, è il capire che certe persone capiscono chi potrebbe soffrire, o dare tanto, e proseguono nei loro obbiettivi, sono dura, ma alla fine è così...BISOGNA CHIAMARE LE COSE PER QUELLE CHE SONO.. non so se ci sia qualcun'altra... o qualcosa di così serio che possa privare due ragazzi di vivere una storia normalissima, sincera... tranne il cominciare una conoscenza interessata, che costruisci omettendo cose importanti!!! DEVO LASCIARVI...

joè 2009-05-12 20:43:32 ciao a tutti....la mia storia ke sto per presentarvi,penso ke sia poca cosa rispetto alle altre ke ho letto qui,anke perkè è iniziata solo da qualke settimana (e sembra ke sia già finita)....ciò non toglie ke sto soffrendo molto.. io sono uno studente di 26 anni ke,ormai da anni,per avere un minimo di indipendenza economica,lavora in un pub il fine settimana....da un mesetto circa lavora con me una nuova ragazzadi 20anni...facendola breve...con lei è scattato subito qualcosa e abbiamo cominciato a frequentarci.....tutto sembrava andare bene fino a sabato scorso,quando siamo andati entrambi a lavorare.....lei ha cominciato a comportarsi in modo freddo nei mie confronti...io pensavo ke fosse un suo comportamento automatico,visto ke sul posto di lavoro cerkiamo di nascondere agli altri la nostra relazione,almeno per il momento... ma questo suo comportamento è durato anke dopo il lavoro...quindi ho cominciato a preoccuparmi,e gli ho kiesto:"ke hai?ho detto o fatto qualcosa di male nei tuoi confronti?"... lei:"...non ho niente....,tu non hai fatto niente,....sono io il problema...." e cosi' si è ripetuta anke domenica parlando via msn... mi ha detto ke ha dei dubbi...e ke al momento non può parlarmene...quando sarà pronta me lo dirà.... aiutatemi???cosa vuol dire tutto ciò???.....io gli ho anke detto : "non ti fidi di me?o cè qualcun'altro?".....da parte sua nessuna risposta.. ho avuto parekkie storie e quando sono finite ho camminato subito a testa alta... mi sopravvalutavo.....credevo di essere una persona più forte di quello ke in realtà sono.....sto soffrendo piu' del previsto... credevo di aver trovato una ragazza della quale fidarmi...e quindi ho aperto subito il mio cuore.....ma penso di aver sbagliato alla grande....

Emanuela 2009-05-13 00:08:58 trascorso il primo mese. buonanotte a tutti amici.

il mio dolore più bello 2009-05-13 01:11:44 Ciao Barbara, ciao a tutti. Sono felice di apprendere che la poesia allieti qualcuno. Quei versi sono dedicati a tutti noi. Rappresentano un augurio, una speranza, una piccola invocazione. Se siamo qui, a parlare di quanto le ferite subite siano profonde, saremo un giorno a parlare -se avremo voglia- allo stesso modo di come esse saranno fiorite. Non può un solco aperto nella terra rimanere lungamente vuoto, se la terra è fertile. Non può. E' legge di natura. Ora vi è desolazione. Comprensibile. L'amore finisce, qualcuno ha creduto. Così dovremmo credere pure noi. Oppure credere qualcos'altro. Che è cessato un inganno. E' morto un simulacro di quel che credemmo legittimo chiamare, Amore. In passato dissi che in questo posto, da Art, giunge sempre qualcuno di nuovo. E potrebbe essere così per sempre. Perché i distacchi, al pari

dell'amore, anch'essi sono naturali. Naturali e perenni. Nuove persone che si uniscono alla cerchia degli affranti... Ma, sappiate: non pochi dei vecchi amici, sono ripartiti. Tornano, di tanto in tanto, alcuni di loro. E tornano con animo ormai sereno. C'è da immaginare che anche per gli altri, il solco del cuore si sia allora riempito di fiori. Ci si innamorerà nuovamente. E, allora, poca o nulla dell'afflizione odierna avrà peso. Ci si reinnamora. I vissuti attuali di un abbandonato, li conosciamo benissimo. Ne facciamo esperienza diretta, che è la forma più alta di conoscenza. Apatia, bassissima autostima e senso d'inadeguatezza personale, inappetenza, incapacità quasi assoluta di programmare il futuro, ricordo compulsivo della persona perduta, ansia, malessere psicosomatico, estrema tristezza, rabbia, sensi di colpa, intensa nostalgia... chiunque può aggiungere alla lista stati d'animo, comportamenti e sofferenze più disparate. Dinamiche mentali potenti, a volte contrastanti. Ma tutte cose naturali. Tutte cose naturali... "Nessuno/a sarà come lui/lei". Ecco, forse, il nocciolo più duro da rompere: la sfiducia di poter incontrare qualcuno di cui potersi innamorare di nuovo, con pari intensità. Il nocciolo duro è il catastrofico pensiero della perdita irrecuperabile. Un lutto. La demolizione definitiva della speranza di futura felicità. "Nessuno/a sarà come lui/lei". Bene. E' proprio ciò che dovrebbe rallegrare, questo pensiero ossessivo! Perché questo lui, questa lei, non sono stati propriamente fonte di felicità, di pace, di gioia, di serenità, di calda unità. Questo lui, questa lei, hanno estirpato tutto il nostro benessere con un colpo di mano e, sovente, pure con stupefacente rapidità. Il punto è: ci hanno amato? Ricordate di Storge, quella forma d'amore "sana", e le sue connotazioni, le modalità con cui si esprime? Avete vissuto un amore così? Anzi: avete davvero vissuto un rapporto d'Amore? Colui o colui che ora sono la fonte della vostra disperazione, sono pure stati fonte di gioia? E se così fu, era davvero gioia per entrambi? Ciascuno conosce la relazione col proprio partner, quel che ha contenuto, ciò che ha apportato a sé e all'altro. Ciascuno ha delle risposte. In ogni caso, ci saranno stati pure momenti di pura gioia, non si discute questo. Ma c'è stata anche una fine. Un'altra cosa che in passato dissi: "ciò che non è eterno non può allietare, non vale la pena ambirlo, non ha alcun senso onorarlo". L'amore tra un uomo ed una donna, l'amore vero, tra le infinite cose periture della vita, è una delle poche che dovrebbe avere il sapore dell'eternità. Altrimenti è fatto effimero, e non vale la pena. Questa pena, proprio questa, che si soffre ora. In ciò ancora io credo. Spero per tutti voi che i distacchi siano solo momentanei. Che ci possano essere dei ritorni. E, se posso, vi esorto a tentare di percorrere la via che muove verso questi propositi. Ma... ma c'è un "ma". Fate tutto con grandissima attenzione. Non agite per disperazione, sull'onda della più cieca, umanissima afflizione che colora tutto di nero, in quest'ora di lutto. Perché se non vi sono tutti i più sensati e solidi presupposti, i vostri amati non torneranno. E voi aggiungereste afflizione ad afflizione. Alla prima freccia, verreste allora penetrati da una seconda, ancora più difficile da sopportare. Se non vi sono le serie premesse di un ritorno, praticate il no-contact nella maniera più integrale. Voi avete dato. Quel che avete dato, ad un certo punto, è stato ritenuto superfluo. Ebbene, non sta a voi rendere all'altro la spiegazione di quanto fosse prezioso quel dare. Quei pochissimi che lo intenderanno, torneranno allora spontaneamente, e finalmente pronti a contenerlo appieno. Non sono qui con l'intento di insegnare qualcosa a qualcuno. Parlo della mia esperienza. Oggi vi è desolazione. Domani vi saranno nuovi fiori. Da ciascuna fine genera un nuovo inizio. Da ciascuna morte, una rinascita. Tutto è legato da un filo, ora sottilissimo, di seta, ora di tenace catena. Ma la fine è perennemente preludio all'inizio. Perennemente. Anche

se a noi, ora, questa fine appare la fine dell'intero mondo. "Ciò che il bruco chiama fine del mondo, il resto del mondo chiama farfalla." (Lao Tsu) Un abbraccio, Stefano.

Nico	2009-05-13 10:08:16	Caro Stefano, tutti noi proviamo quasi lo stesso dolore; alcuni, più fortunati, possono farsi forti di un sano rancore, altri purtroppo no. Questi ultimi, tra cui io, risponderebbero diversamente dall'atteso alle tue considerazioni: Tu chiedi: ci hanno amato? Io rispondo SI' ! Avete vissuto un amore così (Storge)? SI' ! Anzi era di sicuro Anteros. Colui o colui che ora sono la fonte della vostra disperazione, sono pure stati fonte di gioia? SI' ! E se così fu, era davvero gioia per entrambi? SI'! Anche se "Questo lui, questa lei, hanno estirpato tutto il nostro benessere con un colpo di mano e, sovente, pure con stupefacente rapidità." Allora ci si potrebbe chiedere: perché è finito? Ecco, questo è il punto: ci sono amori per i quali non c'è neanche una lontana parvenza di motivazione o meglio ce ne è una così "razionale" che praticamente è come se non ci fosse (amor omnia vincit): abbiamo due distinte famiglie, abbiamo figli, continuare significa far del male a tutti. Che bel motivo vero? Forse avrei perfino preferito sentirmi dire: non ti amo più. Oggi percorro quella strada, quei corridoi che abbiamo attraversato insieme quasi ogni giorno, di tanto in tanto, fuori di qui, guardo quel panorama che ci incantava abbracciati la sera. Il futuro? Cosa può essere per me il futuro (e in fondo anche per lei)? Il ritorno alla più rigida vita coniugale? Qualche effimera relazione? La finzione dell'affetto imparato, ma non sentito? Un'altra vita? Sì ma con chi ormai se non con lei? Ho 45 anni ... davvero lo spazio per un qualsiasi possibile "nuovo inizio" sembra essere troppo angusto. Eppure devo capire le sue esigenze, infine il suo dolore, certo diverso dal mio. E farmi carico anche di questo. E affrontare queste giornate nel dubbio di quello che avrebbe potuto essere, di quello che potrei fare per far tornare anche il nostro rapporto un rapporto amicale. E infine, qualcuno di noi, tradito, penserà e non dirà: "così impari! E' quello che si meritano i rovinafamiglie come te ! Quando facevi l'amore con lei pensavi a come poteva stare il marito se lo avesse saputo? Sei un codardo!" Non so quanti mi crederanno ma io ci soffrivo, in un certo senso lo rispettava non volevo che lei mi lasciasse ascoltare quando gli parlava a telefono, qualunque impegno avesse con lui per me veniva sempre prima dei miei. Io mi sentivo nella "sua situazione" quella di un marito che non è amato e le ho sempre detto che ero felice se la sua vita familiare stava migliorando per l'allegria che le facevo nascere. L'amore mi è arrivato addosso con la sensazione letterale del soffocamento e il sesso, bellissimo, è venuto come naturale conseguenza e, forse, senza nessuna pretesa di necessità: di questo io non mi sentivo in colpa e lei neppure. Per chi credeva di aver creato una vita solida e si è ritrovato a mettere in gioco tutto, completamente, inaspettatamente; per chi stava per ammettere di poter allontanare moglie e figli, di poter rischiare la disapprovazione di parenti e amici, per costui non c'è consolazione che tenga.
sergio	2009-05-13 11:08:22	ciao ragazzi, vi scrivo per dirvi che sono triste...triste e stanco. so che molti proveranno le stesse sensazioni e questo almeno mi fa capire di non essere totalmente impazzito... oramai l'idea di chiamarla quasi quasi nemmeno mi viene più... che cosa dovrei mai dirle e che risultati potrei ottenere? i momenti di lucidità ci sono e tendono ad aumentare ma ho paura di dirlo ad alta voce...la mattina lei è ancora il primo pensiero e questo un po mi condizionatutta la giornata perchè devo lottare per ore...devo ripetermi per ore quello che mi ha fatto per sentirmi un attimino meglio. quasi ho accettato l'idea della fine...ma ho una grande paura dentro amici miei...ho paura ed è qualcosa che non riesco a superare....ho paura della solitudine e di non

trovare + nessun altro.... direte che è normale... ma io a volte mi sento esplodere...vorrei gridare per un ora... non ce la faccio più a dover sentire sto male...questo senso di angoscia questa delusione....chiamatela come volete tanto sapete a cosa mi riferisco. sto un attimo meglio di prima ma temo che potrei ricascarci...ho paura di rivederla...ho paura ragazzi...ho paura di poter provare ancora + dolore! delle volte mi chiedo cosa diavolo stia facendo lei e come mai non prova quest voglia matta di sentirmi che ho io.... a sentire le vostre esperienze dovrei pure ringraziarla perchè è ferma e decisa nella sua decisione e come direbbe art mi permette di andare avanti....fatto sta che proprio ti viene di pensare che allora prima erano tute sceneggiate le sue...perchè non è umanamente possibile staccare di colpo da una persona e infischiarne totalmente... avere subito uno che ti aspetta subito dopo la fine della relazione è troppo bello e facile per loro! chi sta male siamo noiragazzi e vorrei tanto avere una bacchetta magica per far passare tutti sti pensieri... ditemi qualcosa pe favore ditemi che ce la farò perchè a volte la fiducia in me è sotto zero....sotto zero

liù	2009-05-13 12:06:19	Ciao Sergio, ti sono vicina...sai cosa provo....sono le stesse identiche cose....più mi "inoltro " nel no contact più mi sembra di soffrire e mi manca....mi manca terribilmente...mi sembra di peggiorare ogni giorno di più, ma forse è semplicemente la discesa nel dolore cupo quella che stiamo facendo....dobbiamo ancora toccare tutte le sfumature del dolore, prima era intenso e irrazionale, ora è cupo e lacerante.....ma prima o poi finirà, deve finire e ci dobbiamo credere...stringiamo i denti....sono con te nella lotta.... Liù
vale	2009-05-13 12:44:31	ciao ragazzi.. manco da un pò da questo blog...per problemi al pc...non sapete quanto mi siete mancati...non poter leggere e scrivere ciò che avevo nel cuore....sono passati più di 2 mesi dalla chiusura totale con lui...credevo di avercela fatta ed invece no...sono ancora tiste , anche s adesso non piango quai più...non penso minimamente a ricercarlo...anche perchè sarebbe inutile....non mi risponderebbe e non vorrei rendere inutile questi 2 mesi del non contatto...a vlte penso che forse non ho conosciuto l'amore vero... e uesto che provo non è amore per lui, ma una sorta di dipendenza....lui mi ha fatto molto male...la sua depressione, le sue continue critiche mi hanno fatto sentire inappropriata...a volte penso di aver perso anni della mia vita...mi corteggiava e poi spariva ed io non capivo il motivo...poi ritornava dicendomi doi pensarmi...e poi di nuovo via....perchè ero così stupida da non capire??? come ho fatto ad essere così cieca davanti all'evidenza??? poi mi ha confessato questa sua depressione e lì mi è caduto il mondo addosso...pensavo a come avrei fatto a sopportare le sue continue crisi...lui non ha avuto rispetto per me...ci sono state paroli un pò pesanti che mi ferivano, ma io ingenuamente credevo che piano piano stando insieme potevano cambiare tante cose...mesi fa ci fu una litigata perchè pensava che io me ne fregassi di lui e pensassi a me....ho cercato di spiegare , ma nulla ... mi ha detto che non gliene fregava nulla, ha parlato solo lui e ha chiuso....ho provato a cercarlo ma nulla....non ho più avuto sue notizie....ora mi chiedo...una persona che provava certe cose non avrebbe cercato di chiarire e di ascotare ciò che volevo dirgli???art secondo te a che fase sono??? non pensavo più a lui da un bel pò, ma poi per caso ho letto un commento suo ad un'amica comune e ho ripreso a pensarlo.... ps... manuela non ti ho più letta...come va?
vale	2009-05-13 12:56:00	sergio il dolore che provi lo conosco...il senso di pesantezza... l'angoscia...le delusione...le stesse domande me le faccio anche io...cerco di non cercarlo e poi me lo ritrovo su msn e altro e non riesco a bloccarlo...lui non lo fa nemmeno e non capisco perchè dato che ha chiuso lui con me....ascolta

sergio...se lei tornasse ora come ora ... tu cosa faresti??? la rivorresti una così?? risp sinceramente...non ti chiudere, non ne vale la pena...conosci nuova gente... non commettere i miei stessi errori...l'ho aspettato per molto tempo perchè lui doveva curarsi....nel frattempo nella mi vita è comparso un ragazzo che stravedeva per me , ma io non gli h dato nessuna possibilità, nonostante un pò di simpatia la provassi....volevo solo che lui riotrnasse e alla fine è tornato , ma se ne è ndato di nuovo...e mi ritrovo dopo tanti anni nella stessa situazione...anzi stavolta il colpo è stato più forte!!!

Nico	2009-05-13 13:20:37	Sergio, anch'io sono triste e stanco e sto vivendo anch'io questo strano momento in cui mi manca ma poi quando (spesso) mi viene la voglia di chiamarla, a parte l'ordine del no-contact, mi chiedo "Ma tanto a che serve? E che cosa vuoi che ti dica? Se sarà gentile, come quasi sempre è, ti racconterò qualche stupidaggine di quello che sta facendo in questi giorni oppure di come sta cercando di non pemsarci frequentando i suoi nuovi amici. E se, invece, avrà uno di quei suoi rari momenti di freddezza, tu farai la figura del cretino" . Solo altro dolore, solo un'altra sconfitta Il primo pensiero del giorno è per lei ... però ... però è qualche mattina che ci devo scivolare volontariamente altrimenti non sarebbe così immediato. La mia paura, come per te Sergio, è di incontrarla perché proprio non saprei cosa fare, cosa dirle. Io e lei poi lavoriamo a pochi passi l'uno dall'altra, e bisogna fingere che siamo semplici colleghi ... ma i semplici colleghi non si evitano. Temoc che non riuscirò mai a viverla come una situazione ritornata "normale" e continuerò ogni giorno a venire in ufficio con la sicurezza di ritrovare solo dolorosi ricordi e con la paura di incontrarla per caso. E poi la rabbia, sorda, ma non contro di lei contro questa assurda situazione perché tutti direbber o penserebbero: "ecco un altro che ha tradito la moglie con una collega durante la pausa pranzo" ma non è così ... mi verrebbe voglia di gridarlo al mondo ... NON E' COSI' ... noi siamo colleghi da 18 anni, abbiamo avuto figli nella stessa scuola, abbiamo avuto amici in comune e fino a 2 anni fa non ci siamo mai avvicinati e poi all'improvviso ... ma io non lo volevo ... questo rende la cosa ancora più assurda: sto soffrendo per qualcosa che non volevo che mi è capitata inaspettata. Forse per lei era un po' diverso ... in fondo è stata lei ad avvicinarsi ... e adesso? Non ci resta che aspettare, aspettare che il dolce passi ... e passerà
franco	2009-05-13 14:50:11	Sergio, ti capisco e sono nella tua stessa situazione...anche lei è una mia collega e stò facendo di tutto per evitarla. Vedi io sò che non ci sono speranze , sò che tutto questo non cambierà e non mi faccio illusioni ma questo è quello che fà la mia mente....poi però il giorno penso a lei, non voglio sentirla se lei non cambia, non temo di chiamarla io ma il vuoto rimane...è come se la razionalità non bastasse...stò male come te ...credo però che l'unica nostra speranza sia continuare a chiederci "ma se lei si facesse risentire che ci diciamo?..cambierebbe qualcosa?"..purtroppo no se non l'euforia iniziale. Voglio essere sincero, credo che ora il no contact sia l'unica soluzione perchè vederla mi fà male, rabbia e perchè non l'avrei come vorrei io ma non sono convinto che questo mi aiuterà a far passare il dolore...sono un pò pessimista ma non sono convinto che ad un certo punto io non proverò più niente per lei e questo mi spaventa...stò pensando anche di cambiare lavoro o chiedere un trasferimento. Art lo sò che non approvi ma una tua parola potrebbe servire...sergio continua così non ci sono altre soluzioni , te lo dice uno che è sulla tua stessa barca
anto	2009-05-13 14:54:20	IDEM... STANOTTE PENSAVO CHE C'È UN MOMENTO IM CUI BISOGNA DIRE BASTA ORA RIPRENDO ME STESSA E NON LA METTO PIÙ IN MANO A NESSUNO! E DICI BASTA CON FRASI , MA È NORMALE NON ERA LA PERSONA

GIUSTA TUTTI SIAMO POSSIAMO ESSELRO O NO... PER LA MAGGIORE PER COME È FACILE TUTTO È UNA SCELTA CHE SI FA, QUANDO VA, E QUANDO NO PERCHÈ RICHIEDE UN SACRIFICIO PERCHÈ LA FELICITÀ LA SI CONQUISTA ... TUTTO IL RESTO TUTTE ERESIE PER NON DIRE ALTRO!!!!!! NON BISOGNA DARE TUTTI SE STESSI MAI, PERCHÈ TI PERDI SEMPRE. MI DISPIACE MA SONO INCA...ISSIMA OGGI!!! NON CON VOI NATURALLY... MA CON LA PARTE DI MENO FORTE... CHE BRUCIA IL TEMPO, E LA SUA ANIMA SENSA SENSO... PASSA! E SE NON PASSA PASSO IO!

kia	2009-05-13 15:11:07	ciao ragazzi... per tutti noi quel dannato pensiero al mattino e sempre lo stesso...come l'ultimo la sera o come quello k allontaniamo cn fatica nella giornata.Scrivere allevia il dolore.. parlarne ci libera.. ma tutto è relativo...poi si torna alla a essere soli e si piange perchè nn c si da pace.Come si pui buttare 1 persona k ti ama cn ogni cellula di se?cm si puo distruggere 1 amore pulito e sincero solo x cercare LIBERTA e DIVERTIMENTO.. Sesso e compagne diverse da quella k darebbe l'anima per te e k ti ama anke se le continui a fare male.Oggi ti sei dimentico di me..sapete ragazzi aspettavo 1 suo mex x il mio compleanno...lo so nn serve a nulla ma lo avrei desiderato..1 semplice auguri solo x sapere k si ricorda di me qlk volta.qnt caxxo lo amo... a volte penso k c l'ho fatta k m'è passata.. oggi no.Vorrie rivivere tutto di noi..Dio qnt m manca.. è stato la cosa piu bella della mia vita e è andato via... xkè mi kiedo..xkè ... nn mi ero mai innamorata è arrivato nella mia vita all'improvviso e l'ha cambiata per sempre...nn c'è stato 1 giorno triste infelice o noioso finke lui era mio. Finke mi diceva TI AMO finke m prometteva di non lasciarmi mai. Mi kiedo se arrivera 1 fine.. mi direte è GIA ARRIVATA QNT T'HA LASCITA ma è come se nn volessi lasciare andare quell'amore k m'ha dato tanto e k nn avrei mai voluto perdere. Ho solo poki anni ragzzi sn giovane tutti m dicono arrivera qlkuno nella tua vita ma io la mia scelta l'avevo fatta ero convinta ... non vorrei mai k qlkuno prendesse il suo posto.. è impossibile... Non èra perfetto lo so ma per me era tutto di cui avevo bisogno.Amico Fidanzato Complice... xke per 1 volta in cui avevo tutto mi è stato tolto?caxxo pure io ho diritto ad essere felice.. torna da me amore mio ti amo da impazzire.
sergio	2009-05-13 19:23:58	ciao kia...non ci sono parole da scrivere per commentare il tuo post...è pieno di amore sincero...quello più puro...magari riuscissi a trovare una ragazza come te che potesse dnarmi il tuo stesso amore...purtroppo lui non lo vede...e tu non puoi farci più niente...io non so quanto tempo ci voglia per superare la cosa...quante notti dovremo passare con i pensieri che ci tormentano...ma non vedo altra strada.... non riesco a trovare nessun modo per non sentire il male...come dici tu si può fare quello che si vuole...provare mille emozioni differenti nuove qualsiasi cosa.. il pensiero ci porterà per forza a lui/lei... molti dicono che ne usciremo più forti che saremo più profondi o interessanti... io faccio ancora fatica a crederci...non so cosa farei se lei tornasse ma non ci penso neppure visto che sono sicuro che non tornerà mai indietro...cerco di evitare sempre il pensiero di lei... la voglia di chiamarla mi è passata certo vorrei tanto che foss lei a farlo ma non lo farà per adesso vado avanti...col male ...con la tristezza col vuoto con la voglia di fare zero e con tanta tanta paura... non merito questo male come non lo meriti tu e nessuno ma questo ci riserva la vita oggi...possiamo cambiarlo?no non possiamo e allora non ci resta che andare avanti
kia	2009-05-13 19:59:58	ciao sergio.... grazie x le belle parole.... è vero la vita c riserva qst ma xkè?non è giusto... sai quelle parole.. k sn 1 ragazza capace di dare 1 amore bello e sincero m lo diceva anke lui.. diceva di essere fortunato.. di amarmi e non lasciarmi mai xke sn ero la cos apiu bella della sua vita.. poi s'è dimenticato tutto.. sn passata.. scivolata dalle sua vita... k amarezza... 21 anni ho compiuto

		oggi...ho 1 vita ancora ma sai io credo k certe amori e certe magie si sentono solo poke volte nella vita... nessuno s merita d stare male è vero ma sai xke di solita sta mele ki nn s lo merita? xke sono le persone sincere k danno tanto e quelle k cm me dalla vita prenderanno tante delusioni xke cm NN CAMBIERANNO MAI... il dolore ti indurisce è vero ma basta poco k si ritorna cm prima... mi date tanto sostegno tutti voi... nn m sento sola a soffrire è bello sentire k nn sono l'unica anima dannata su qst terra... GRAZIE A TUTTI
anto	2009-05-13 22:51:31 serenità dove sei ? vorrei trovarti e donarti a ki ti cerca disperatamente!
Alex	2009-05-14 08:41:29	Buongiorno a tutti, ieri ci siamo incontrati dopo 1 mese e mezzo, lui è arrivato da dietro e mi ha toccato una spalla, mi sono girata e guardandoci negli occhi ho colto un sorriso e un'espressione felice sul suo volto come se fosse contento di vedermi,... come un lampo,... un guizzo di gioia, io ero felicissima, ogni cellula del mio corpo sprizzava allegria come se la sola vicinanza fisica bastasse a rendermi felice. Sarà durato un attimo, ma sembrava un secolo, continuavamo a guardarci poi lui è tornato di nuovo più rigido anche se sereno all'apparenza. Abbiamo preso un caffè insieme, parlando del più e del meno, io che continuavo a guardarlo e sorridere e lui (che capiva perchè mi conosce) che sembrava compiaciuto quasi. Tutto a posto finchè non provo a sfiorare argomenti che riguardino me e lui. Io facevo delle domande come per capire e lui si ritirava a riccio. Non mi ha mai detto che è del tutto finita (alla mia domanda specifica dice che non può saperlo) ma nello stesso tempo fissa la data x la separazione. Come se volesse lasciarsi la porta aperta nel caso ci ripensi. E io? Cosa devo fare, soffrire come sto facendo ora?...distruggermi la vita? Continuo a pensare che ci sia l'influenza di qualcuna nella sua vita, qualcuna che sta remando contro, e lui si sta facendo influenzare. E continuo a pensare che è un peccato, per noi, per il nostro matrimonio, per tutto quello che è stato e che poteva essere... Ma non posso fare più nulla, neanche tenere questo flebile legame, (che lui non vuole), prego Dio di darmi un po' di pace perchè sto impazzendo, dal dolore, dalla delusione, dalla rabbia e da tanti altri sentimenti contrastanti. E' come se mi mancasse un braccio e non riuscissi più a fare nulla, so di non dire niente di nuovo, tutti voi provate le stesse cose che qualcuno ha riassunto benissimo nei post precedenti, le stesse sensazioni e tutti cerchiamo una strada per uscirne, è vero il sole sorge lo stesso ogni giorno ma io è come se non lo vedessi, non riesco ad apprezzare nulla, tutto è come bloccato, annullato. So che non è giusto, che non ne vale la pena ma è il mio cuore che deve convincersene. Un abbraccio a tutti voi.
sergio	2009-05-14 09:58:36	forza Alex.... dai lo so che è difficile non abbattersi e che ci si sente una schifezza...ma che puoi fare? cerca solo di vivere quanto meno dolorosamentepossibile questo momento di sofferenza.... non posso darti una soluzione perchè non la conosco...posso solo dirti di pensare momento per momento...così per poter affrontare + serenamente la giornata... dai dai dai siamo uniti nella lotta
liù	2009-05-14 09:59:21	Ciao Alex, come ti capisco e ti sono vicina....a me non si è disfatto il matrimonio ma la convivenza....ti capisco e non sai quanto....anch'io mi sento come te, esattamente....che ti posso dire????dobbiamo farci forza, dobbiamo avere il coraggio di guardare avanti senza paura anche se adesso ci sembra impossibile...per me sono quattro mesi che è finita, ma mi sembra ieri e anche il dolore sembra non calmarsi...ci vorrà tempo, tanto tempo e tanta forza di volontà. Tieni duro, io ci sono e ti sono vicina nella lotta. liù
sergio	2009-05-14 10:16:35	forzaa ragazze....ma dai avremmo mai permesso ad un'altra persona di trattarci come ci trattano i nostri ex senza mandarlaa quel paese ? no avremmo già messo un macigno su questa persona...quindi il problema è

essenzialmente interiore... e dobbiamo essere noi a risolverlo...la risposta non sta nell'altro...quindi è inutile cercarlo è inutile chiedergli...non serve anzi allontana ancora di più il momento in cui la serenità tornerà nella nostra vita.... su su ragazze leggetvi mi fa bene e spero di fare lo stesso effetto su voi tutti... forza...dopo un omento brutto ce ne sta per forza uno bello no...sapete tutti l'alternanza degli stati d'animo che viviamo tutti i giorni

Barbara 2009-05-14
12:30:12

Prima di tutto voglio ringraziare Stefano per quello che ha scritto nell suo ultimo intervento. L'ho letto ieri sera alla fine di una giornata di totale agonia mista ad ansia, dolore, preoccupazione, senso di inutilità, desiderio di vivere i miei sentimenti e tormento per non poterlo fare, etc...Gli stati d'animo che, purtroppo conoscete molto bene, anche se per me è più dura perchè la mia situazione è più complicata e tocca varie sfere della vita. Una vita che doveva essere nella fase di standardizzazione invece è tutta da rifare, ma il mio tempo non è molto, magari avessi i 21 anni di kia, ne ho esattamente il doppio! E' proprio vero che l'amore non ha età!! L'amore per come lo concepisco io DEVE continuare incondizionatamente, non c'è niente che abbia la forza per fermarlo, neanche i figli o la famiglia. Per la prima volta non sono d'accordo con Nico (ma lo adoro lo stesso!!!!) Nell'intelligenza degli innamorati in questione si deve trovare il modo per fare il meno male possibile agli altri ma non si può neanche pretendere di dannarsi la vita e vivere con un amore appeso per il resto dei nostri giorni. Non è giusto e saremmo inutili anche agli altri. Ma quando gli innamorati in questione remano dalla parte opposta, allora ci sono i problemi interni ed esterni alla coppia e così non si va da nessuna parte. La situazione diventa stantia e si imputridisce fino a farsi reciprocamente del male. Quello che il mio ex lui stà facendo a me. Non solo mi ha lasciato per un motivo non consono per un uomo adulto e sedicente innamoratissimo ma è diventato aggressivo, più egoista che mai e più confuso che mai. Ed ora che è un mese che non lo vedo mi rendo sempre più conto che il nostro accordo era molto più fisico che mentale. Quando ci vedevamo era tutto più facile, baci abbracci, amore e tesoro...parlare è difficile, mi ha messo davanti un muro insormontabile: la sua testa, il suo impormi scelte che per me non sono quelle giuste, non tengono conto della preoccupazione che ho per i miei figli, per il rispetto degli altri attori di questa che ormai è diventata un melodramma. Lui vorrebbe gestire le mie decisioni senza però dialogare sul da farsi e senza un accordo stabile sul modo di portare avanti una nostra possibile convivenza. Questo è ciò che è accaduto e che continua ad accadere fino a ieri sera. Leggendoti, Stefano, ho sentito un senso di leggerezza, un abbraccio caldo, qualcuno che era lì per confortarmi e darmi una speranza, una nuova accezione della parola "FINE". Terribile solo a pronunciarla!!!! Invece mi hai messo davanti una possibilità, una rilettura in chiave positiva, io che sono una spugna in quanto a ricettività, (sarei la cliente perfetta per uno psicologo, se avessi la possibilità di andarci!) ho iniziato a cambiare punto di vista e l'inesorabile fine, parola che mi crea attacchi di ansia generalizzata, si è tarsformata in un possibile inizio. Mi hai riportato alla mente il mio poema preferito " I Quattro Quartetti" di T. S. Eliot, che sicuramente conoscerai: " Il tempo presente e il tempo passato / sono forse entrambi presenti nel tempo futuro, / e il tempo futuro è contenuto nel tempo passato. / Se tutto il tempo è eternamente presente / tutto il tempo è irredimibile." E la trama che cambia cambiando il punto di vista... Un abbraccio...le tue parole mi arrivano come un raggio di luce in una stanza cieca. Un grazie anche a te carissima Emanuela, per la tua interpretazione del mio sogno, ho proprio bisogno dei segnali positivi. In fondo sono una persona solare e mi sento mortificata a vivere nella disperazione... non ne posso proprio più. Siete tutti tanto cari e mi sento

		fortunata ad essere capitata in questo blog. Il legame che si crea nelle situazioni difficili è indelebile. Un bacione a tutti
Barbara	2009-05-14 12:41:00	Anche tu Sergio che stai cercando con tutte le tue forze di andare oltre, ti faccio i miei complimenti per come, nel tuo dolore, riesci a trovare sempre il modo di comfortare chi ne ha bisogno. Credo che se lei si rendesse conto di ciò che perde si sveglierebbe e tornerebbe da te. Ci vorrebbero più uomini così a camminare per strada!!! Un abbraccio
sergio	2009-05-14 13:00:43	grtazie Barbara, purtroppo però non sono affatto la persona forte che da qualche mio post potrebbe apparire. stamattina inaspettatamente me la sono trovata di fronte...stava con una sua amica...il cuore mi si è fermato...stava per esplodere...nemmeno un ciao c'è stato nulla...ha continuato per la sua strada...stava uscendo da un negozio e mi ha visto la fermo che la guardavo... sicuramente avrò fatto di nuovo la figura del cagnolino che ti aspetta...ero tentato di mandarle un sms con scritto nemmeno un ciao mi merito più ma ho desistito, lo avevo già scritto non so quale santo ha fermato il mio dito... chissà magari in futuro sarò felice di non aver inviato niente ma adesso mi sento uno schifo, credevo che almeno un poco mi fosse passata invece niente... quante domande mi passano per la testa...chissà che avrà pensato lei...adesso se ne starà beatamente a casa con questa amica che è di fuori..le farà fare un bel giro del paesino e omenica ripartirà mentre io sto qua a distruggermi la giornata e la vita... Barbara dici che ci vorrebbero più uomini come me? ah se le lo capisse e non fosse annebbiata dall'altro se avesse capito che era solo un momento il suo e che insieme avremmo potuto farcela.... futili pensieri i miei.... il dolore è mio... non suo... lei è andata avanti si realizzerà ed io qua che lotto per cercare di finire sta maledetta tesi... scusatemi se oggi mi sento uno schifo e sono molto pessimista...ragazzi so che non è quello che dovrei cercare ma ho disperatamente bisogno di qualcuno che mi ami che mi apprezzi... mi sento una nullità assoluta adesso...e mi viene una rabbia nel pensare che è stata tutta colpa di una stupida a cui ho donato completamente il mio cuore senza alcuna difesa
Barbara	2009-05-14 15:22:56	Caro sergio, sarà proprio questo dolore a portarti di fronte una persona che ti ami VERAMENTE. Stai crescendo ed è nella profondità del dolore che si cresce e si diventa affascinanti, si perde l'acerbità insignificante. Sei arrivato nel fondo...adesso hai la possibilità di darti una spinta e tornare di nuovo a galla. Dedicati anima e corpo alla tua tesi e dai il meglio di te. Fai vedere quanto vali come persona e la tua forza si sente proprio perché ammatti di sentirti debole, questa è la vera forza. La finta forza è quella dei finti machi, che se la fanno addosso e non l'ammetterebbero mai. Tu non hai paura di tirare fuori quello che senti in questo momento e dimostri di essere un uomo. Leggi questa poesia:(sto copiando Stefano) Se puoi mantenere la calma quando tutti intorno a te la stanno perdendo ed a te ne attribuiscono la colpa; se tu puoi fidarti di te stesso quando tutti dubitano di te ed essere indulgente verso chi dubita; se tu puoi aspettare e non stancartene, e mantenerti retto se la falsità ti circonda e non odiare se sei odiato, e malgrado questo non apparire troppo buono né parlare troppo saggio; se tu puoi sognare e non abbandonarti ai sogni; se tu puoi pensare e non perderti nei pensieri, se tu puoi affrontare il Trionfo e il Disastro e trattare ugualmente questi due impostori; se tu puoi sentire la verità che hai dette e trasformate dai cattivi per trarre in inganno gli ingenui; e vedere infranti gli ideali cui dedicasti la vita e resistere e ricostruire con istrumenti logori; se tu puoi fare un fascio di tutte le tue fortune e giocarle ad un colpo di testa e croce e perdere e ricominciare da capo e mai dire una parola di quanto hai pensato; se tu puoi costringere cuore nervi muscoli a resistere anche quando sono esausti, e così continuare finché non vi sia altro

in te che la volontà che dice ad essi: RESISTETE; se tu puoi crescere in dominio e mantenerti onesto; o avvicinare i grandi e non disdegnare gli umili, se nè amici nè nemici possono ferirti; se ti curi di tutti, ma di nessuno troppo; se tu puoi colmare l'inesorabile minuto con sessanta secondi di opere compiute TUO E' IL MONDO E TUTTO CIO' CHE E' IN ESSO E QUEL CHE CONTA DI PIU', TU SEI UN UOMO FIGLIO MIO. Ti abbraccio forte

Emanuela	2009-05-14 18:32:54	Cara Barbara, cari amici. Che bello che siete qui. Anche se scrivere quello che qui scriviamo e vivere quello che stiamo vivendo in questo momento non è da augurare a nessuno. Ora mi rendo conto del male che ho potuto fare alle persone che ho "abbandonato" e ho il sentore che il detto che la vita prima o poi fa il suo giro e tutto ti ritorna sia vero. Dietro un abbandono, devo ammetterlo e spiegarlo prima di tutti a me stessa, c'è il non amore, il meno amore... Le motivazioni per cui sei stata lasciata Barbara, da come le descrivi, sono molto simili alle mie.. futili motivi caduti dal cielo da parte di una persona che fino al giorno prima giurava di amarmi e di non poter vivere senza di me. Tu l'avresti fatto Barbara? Quante volte ti sei sentita sull'orlo di prendere una decisione, di fare un cambiamento di rotta ma il grande amore per lui te l'ha impedito facendo mettere in secondo piano le tue necessità, i tuoi desideri? A me è successo spesso. Certo, è sbagliato, non bisognerebbe mai negare se stessi... ma in lievi forme, sono sicura l'abbiamo fatto tutti. Quanti di voi hanno pensato di chiudere questa storia perchè c'erano delle sufficienti ragioni per farlo e l'hanno fatto, ci sono riusciti pur amando l'altro? Noi non l'abbiamo fatto e infatti siamo qui a parlarne.. loro l'hanno fatto.. ci sono riusciti... si sono allontanati... questo può solo significare che riescono a stare bene senza di noi. Che hanno quella forza. Che hanno le risorse giuste. Che forse non ci amano come noi amiamo loro. Io sono convinta che finchè c'è il sentimento, quello vero sia impossibile stare lontano da una persona...credo che se due persone si amano veramente riescono a superare tutti gli ostacoli, tutte le incomprensioni... e il maledetto orgoglio. Tutto il resto è puro gioco... e noi non ce lo meritiamo.. Ragazzi... Grazie di essere qui, perchè con le vostre parole mi fate cadere almeno quei veli neri e cupi che sono generati dalla delusione, dalla paura sul futuro... Sapere che nel mondo ci sono persone dotate della sensibilità che voi avete mi fa sperare ancora di avere un'altra possibilità di amare ed essere amata come ho sempre sognato, anche se nella mia condizione di mamma separata le possibilità sono molto ridotte... Rileggevo l'ultima frase.. "di essere amata come ho sempre sognato..." la voglio cambiare. Perchè voglio amare in modo diverso la prossima volta, se ci sarà. Voglio essere consapevole che molti sbagli li ho fatti anche io, che mi sono fidata troppo delle parole e niente dei gesti, che ho voluto per forza mitizzare qualcosa che forse non corrispondeva alla realtà. Le giornate si susseguono con la già citata alternanza di umore e sensazioni.. il dolore cupo e sordo è l'unico compagno di questi momenti, i pensieri negativi e a volte addirittura paranoici o fantasiosi su cosa loro stiano facendo in questo momento, lontano da noi sono il nostro tormento quotidiano, la bestia contro la quale dobbiamo combattere. Tutto questo ci rafforzerà, non può essere altrimenti. Io me lo auguro e ve lo auguro.. Un abbraccio. Emanuela.
franco	2009-05-14 19:29:11	Sergio, Barbara...mi sembra di vivere le stesse Vostre storie, le stesse vostre emozioni...ieri per un motivo di lavoro ci siamo parlati e poi si è tornati sul discorso noi....ma nonostante tutte le sue belle parole fino a meno di un mese fa (ti amo ma ormai non posso, rimarrò sempre con te...) sono stato di nuovo messo di fronte ad un bivio....lei ora stà con lui, ha preso la sua strada e io potrei esserle solo un amico...ragazzi datemi forza, non devo fare l'amico ma mi manca molto e poi lavoriamo nella stessa società....oggi ho vissuto in un

limbo e stò compromettendo anche il lavoro.....ditemi che non devo mollare, portare avanti il no contact anche se a me ora sembra più facile chiamarla ...ma non lo devo fare...voglio arrivare al punto di poter di nuovo girare tranquillo per i corridoi della mia società senza avere paura di incontrarla anzi voglio dimostrarle che non mi fa più male....spero di arrivarci, datemi coraggio...e forza !!

Emanuela	2009-05-14 20:48:37	Caro Franco, ti capisco. Doversi incontrare per lavoro è la condanna peggiore.. Anche per me è così. Cerco di evitarlo ma a volte è impossibile.. e poi la cattiveria delle persone fa in modo che ti arrivino sempre sue notizie.. anche le più brutte...per te che sei lì che soffri come un cane. Non so la tua storia ma purtroppo se lei ha preso una decisione fai bene a continuare il No Contact... e ...l'amicizia.... davvero..non credo che sia possibile essere amici di chi amiamo. Sarebbe solo un modo per potergli stare vicino e prolungare l'agonia.. Non lo so.. Anche a me si presenta carino e disponibile e vorrebbe mantenere un contatto amichevole.. ma non glielo posso permettere. Niente sms, niente più scuse se non dettagli tecnici di lavoro. Non ti nascondo che nonostante io tenga questo comportamento, che è una forzatura, continuo ad avere la speranza che le cose cambino ... e ogni volta che mi reco al lavoro sono più felice se so che lo potrei incontrare.. è assurdo.. lo so .. un controsenso rispetto a quello che so che devo fare. Ma è inutile fingere con se stessi. L'importante è non farlo percepire agli altri, soprattutto a chi ci ha fatto soffrire. Ti abbraccio Emanuela.
KIA	2009-05-15 00:54:14	la notte porta consiglio... almeno così dicono...la mia m porta te... sai amore oggi sn 2 mesi k nn sei più mio... kissà s t lo ricordi... dicono k se ti odiassi x qst dolore riuscirei ad andare avanti e kiudere cn te... ma sai ancora nn posso... amore vorrei k tu realizzassi tutti i tuoi sodni vorrei k tu abbia ricchezza.. felicità.. rispetto... k ti senta realizzato... kissà forse 1 giorno ti fermerai... fermerai qst tua ricerca di "altro" e qnd accadrà amore ti guarderai intorno.. e spero k troverai 1 compagna k ti voglia bene.. qlkuno k sappia amarti x quello k sei... amore io ti auguro di avere sempre il meglio ma nn avrai mai l'amore k t potevo dare io e qnd te ne accorgerai sarà tardi... io sarò lontana.. sai amore mio ti porterò sempre nel cuore... le nostre giornate i nostri discorsi le nostre vite k per 1 po si sn incrociate m hanno regalato tanto.. ora soffro ma anke se lo avessi saputo prima amore avrei rifatto tutto 1000000 volte... ciao amore.
Alex	2009-05-15 12:08:51	Oggi fa tanto male, male davvero, male fisico, è da ieri che sto così, da quando si avvicina sempre di più la data della separazione. Come dice Art prima o poi il mio cervello si stancherà di sentire questo dolore, ma io non riesco a reagire, sento tutto vuoto dentro e fuori, e NON PUO' ESSERE COSI', è tutto fuorviato nella mia mente, ogni cosa ha perso il suo giusto senso, capisco che non è normale... Oggi come una scema mi sono messa a piangere anche al lavoro non appena un collega ha fatto una battuta e ora sto da schifo...Devo trovare una soluzione, il week end si avvicina e x me è ancora peggio...
franco	2009-05-15 13:11:09	Alex, credo che quello che ti stia capitando sia normale ...penso che il nostro dolore più grande non sia legato al sentimento che proviamo ma all'accettare il fatto che non abbiamo più quella persona, che lei ora dedica le sue attenzioni ad altro, che magari si stà divertendo mentre noi siamo qui a soffrire, che non gli importa più nulla di noi. Non sò se è vero o finzione, la mia lei mi ha ripetuto fino a un mese fà che mi amava ed ora stà con un altro, che dice di amare...io ho preso la decisione di non vederla e lei ci è pure rimasta male....tutto sembra dimostrare che non gli frega più nulla e questo è il mio dolore più grande..ma come è possibile? ...il brutto è che non si riesce a pensare male di queste persone mentre aiuterebbe...Oggi però ho un sentimento in più..ho nausea d questa storia, ho mausea di sentirmi così e

spero che questo mi aiuti....alex nessuno ci merita se prende altre strade...sono loro a perderci , è questo quello che mi ripeto sempre...un abbraccio

Nico	2009-05-15 15:44:09	Carissimi amici. Questo è una specie di addio o, almeno, di sospensione. Ho deciso di tornare su questo blog quando potrò essere di maggiore aiuto, se avrò superato prima, seconda e terza fase. Vi ringrazio immensamente per il calore umano che ho percepito pur nella apparente asetticità dei byte. Purtroppo ho esaurito tutte le mie cose da raccontare, i miei pensieri da sfogare: lei è lì che ogni tanto mi chiama, io sono qui che tento di non risponderle o di non incontrarla. Lei sembra serena e che abbia un altro forse è solo una mia fissazione, ma intanto devo farmi forza per affrontare le giornate in ufficio (siamo colleghi). Ma il risultato di tutto questo arrovellarsi è sempre lo stesso: alterno momenti di quasi normalità a momenti di dolore. Però ho finito le lacrime, non mi viene più da piangere: in fondo, mi ripeto, l'ha voluto lei. Se ha rinunciato a quella che a me sembrava una incredibile e irripetibile favola vuol dire che forse non era nè incredibile nè irripetibile e magari neanche una favola. Un po' mi sento in imbarazzo ad aver espresso la mia disperazione di fronte a qualcuno di voi che ha subito vere e proprie ingiustizie e violenze. Vi auguro di poter uscire dal tunnel nel più breve tempo possibile, ma soprattutto vi prego di usare questa esperienza per vivere una vita più piena, con il cuore pronto a ripartire per un altro amore. Spero di tornare presto a trovarvi, vorrà dire che mi sarò rinnovato in fretta. Con grandissimo affetto
matteo	2009-05-15 16:07:14	Ciao ragazzi! Sara' anche il tempo che non aiuta ,ma oggi e' proprio una giornata da schifo. Il venerdi, che prima aspettavo con ansia ed eccitazione, e' diventato un giorno da temere per il vuoto che so arrivera' durante il weekend. Lui e' innamorato di un altro, il solo pensiero di saperli insieme mi devasta. Sara' anche vero che sono loro a perderci quando ci lasciano, ma siamo noi a vivere tutto il dolore e la sofferenza. Passare da una storia ad un'altra x loro e' stato semplice, niente dubbi ne' notti insonne. Cerchiamo di essere forti e di passare un fine settimana pensando a noi stessi e alle persone che ci amano davvero. Grazie Art per lo spazio che ci dai e per questo sfogo. Se ci fosse qualcuno di Roma interessato ad una birra..... volentieri. saluti a tutti!!!
kia	2009-05-15 20:30:07	buonasera a tutti...scrivere qui ormai è diventato 1 appuntamento imperdibile x me.. cm ieri sera k nn riuscivo a prendere sonno poi dp quello sfogo m sentivo piu leggera... qst storie tutte cn la stessa fine mi fanno pensare k l'amore sia proprio qlcosa di fragile...eppure sembra cosi solido e duraturo... Ma nn è cosi!Amare penso k sia la cosa più naturale del mondo e ki dice d nn esserne piu capace è solo ki ha sofferto tanto e ha il terrore di ricadere nel vuoto k si prova qnd si resta soli. Nessuno secondo me è felice di essere "single x scelta" cm va di moda dire oggi...ha solo 1 gran FIFA! e noi amici miei siamo i temerari k amano soffrono e danno tutto x l'altro k in fin dei conti può e spesso ci lascia senza preavviso senza kiedere scusa e senza preoccuparsi di cosa ne sara della nostra vita e dei nostri sogni.Il cuore ragazzi è 1 grande rikkezza.. ki prova grandi sentimenti non è il piu fragile..cioè lo è in qnt investe e delega la propria felicità ad 1 altro individuo ma è FORTEperchè nn ha paura di perdere o di piangere o di "ATTENDERE"... Vivere cn intensità la nostra vità è 1 dovere perdere la capacità di dare 1 possibilità ad 1 persona nuova o perdere la voglia di dire 1 nuovo ti amo c rende solo ARIDI E POVERI. Mi daretè tutti della pazza lunatica vero? ieri serà volevo solo k lui tornasse da me ed ora parlo a voi di ricominciare :-)) però gli stati d'animo cm sapete cambiano di continuo! 1attimo c si sente persi soli e fragili e dp avere parlato cn 1 amico e

		<p>semplicemente aver letto 1 vostro post c si sente forti invincibili e rinati. Tutto è labile però.. ogni sentimento in qst periodo è cm alterato... ma noi cerchiamo d non mollare! Tra 1 pianto 1 incoraggiamento il tempo scorre e noi lasciamo k 1 po di dolore vada via fino ad essere liberi. Io amici sto soffrendo da cani ma non voglio rinunciare alla mia favola.. voglio sposarmi presto voglio avere dei bambini e voglio dividere la mia vita... forse il mio principe azzurro nn sarà lui o forse si... la vita c riserva cosi tante sorprese ma nn voglio aspettare nessuno o aspettare k le giornate m scivolino addosso mente ricordo il passato.. nn rinnego nn mi pento e rifarei tutto 10 100 1000volte ma visto k nn posso cambiare il finale posso solo conservare nel mio cuore quel grande amore k ancora nn riesco a lasciare e continuare la mia vita... ho saputo amare e nn m ne vergogno... non sn stata abbastanza per lui.. ma nn fa niente... forse capirà 1 giorno o forse no... ma cmq vada è solo PASSATO splendido meraviglioso irripetibile ma FINITO. 1 abbraccio forte a tutti voi... oggi k m sento 1 pò piu forte spero d essere stata di conforto a qlkuno... a presto amici.</p>
Emanuela	2009-05-15 20:59:19	Arisentirci Nico, ti capisco ... ma ci mancheranno le tue parole. Stai Forte.
francesco	2009-05-15 23:15:13	<p>ei ciao a tutti sono arrivato ,ci sono anche io in questo tunnel buio non si vede niente ,ma sento il male ,bastaa ,ma dai facciamo una festa .ne ho bisogno,mentre porto in gelateria mia figlia e mio nipote che non ha piu il papà ,ma attaccatissimo a me e vedere con quale gioia e spensieratezza che anno i banbini mi fanno quasi invidia .ma sono una calamita davanti a me ,li devo seguire, mi sento responsabile , valgono piu loro che quella li ,non ce dubbio. stasera a telefonato alla bimba ,mai a me ,che parte e torna dopo domani.e ieri e andata dallestetista .pfffff.. ma un parere chiedo a voi donne ,barbara ,e manu ,ma sapete che gli si sono sgonfiate le tette ? ma non e che gli ormoni della menopausa gli sono andati a finire nel cervello e sta povera donna non capisce piu niente? eee</p>
Alex	2009-05-16 12:42:16	A Nico, Ci mancherai tanto ma se ti ritroveremo sarai più sereno certamente, ...a presto!
sergio	2009-05-16 13:12:35	<p>caspita ragazzi... quando rientro a casa è sempre la solita sensazione di vuoto e tristezza che mi prende....e che cavolo....oggi ho bisogno io di sentirmi dire che sto facendo bene...che ce la potrò fare...so che lei sta qua a mio paese... volendo potrei chiamarla...potrei andare casa sua...ma resisto non voglio più mostrarmi debole... ma mi manca tanto...mi manca il rapporto che avevo con lei... e vedrla l altro giorno mi ha messo solo tristezza dentro... lei bella felice con la sua amichetta ed io che la guardavo in un negozio...è uscita...mi ha visto ed andata per la sua strada... mah... fa male amici fa tanto male</p>
kia	2009-05-16 14:37:22	<p>ciao sergio... fa male si...specialmente qnt t li trovi davanti all'improvviso senza k stai rivolgendo loro neanche 1 pensiero.Stanno belli in tiro felici cm se noi in qlk modo fossimo stati 1 periodo buio.. nero.. negativo eppure dicevano di amarci... ki ti ama nn ti lascia.. nn molla..e cerca di restate cn te. Quanto tempo si deve soffrire non lo so e se soffrire è solo la testimonianza di 1amore vero accettimo anke qst cosa.. qnd ci mancano..qnd vorremmo rivivere tutto..qnd vorremmo solo k qst cuore smettesse di piangere pensimo a loro ma nn siamo ricambiati. Ci sn persone k si conoscono da ragazzini e passano la vita insieme..altri k vagano di amore in amore in cerca di divertimento...altri come noi k vogliono solo amare xkè c credono...IL fine settimana il vuoto poi si avverte alla grande...qst erano i giorni in cui stavamo insieme a loro..i giorni i cui tutto quello k desideravamo erano loro ed arano li giurando di rimanerci per sempre. K assurdo vuoto k si avverte.. ora si fa il giro delle telefonate per cercare gli amici nn accoppiati... ma c'è sempre ki ha da fare.. ki ha già impegni o ki magari sta a usci cn 1 nuovo tipo.. e noi restiamo cosi... e si resta a casa</p>

		l'ennesimo sabato sera cn quel magone in gola e cn solo la voglia di piangere... i veri amici si vedono nel momento del bisogno già...ma tutti hanno i loro impegni le loro cose da fare nn c'è tempo per noi.. x le nostre lamentele.. x le nostre solite storie...il dolore nn lo sopportiamo noi ma neanche ki c sta vicino... forse infastidisce nn sò... ed ecco anche il mio sabato k passerò a casa di sicuro... gli amici hanno altro da fare.. tutti si sn organizzati e a me nn c'ha pensato nessuno... eppure avevo già detto a inizio sett k uscivamo... prima- SI CERTO CM NO-ora ecco il mex-MI SPIACE I IMPREVISTO FACCIAMO LA PROX VOLTA- e così noi soli ce ne stiamo qua... ma passerà... prima o poi passerà...
francesco	2009-05-16 15:37:35	non ce nessuno?
Cesare	2009-05-16 17:16:28	Kia non ti preoccupare, tutto si supera. Ci sono passato e ci sto passando anch'io, non è semplice ma stai sicura che un giorno tornerai a sorridere più di prima. Un abbraccio.
Alex	2009-05-16 19:57:06	Io sono qui, stavo rileggendo per l'ennesima volta il decacolo di Art, ci sono delle innegabili verità, e degli spunti a cui ancorarsi. Oggi per me è stata una giornata pessima perchè mi sono lasciata andare alla depressione,.... perchè ieri ho insistito ancora per vederlo,.... perchè il faccia a faccia c'è stato (a casa dei suoi, nella sua stanzetta da ragazzo), e il dopo è stato peggio. Oltretutto ha raccontato una serie di bugie o mezze verità per mascherare il fatto che vive tutto il giorno e forse alcune notti sempre con "quella" mentre per me non aveva mai tempo e poi mi ha anche accompagnata alla porta in malo modo cioè freddamente e pretendendo di elagirmi consigli su come gestire la mia vita senza di lui. Tutto questo mentre io piangevo disperata. Direte: TE LA SEI CERCATA. Niente di più vero, forse voglio arrivare a quel dolore in fondo in fondo, raggiunto il quale dicono si risale a galla lentamente, non lo so. Per ora annaspo...in un mare di guai, di umiliazioni pesanti per una persona precisina (com'ero), e fa tutto male, malissimo.
francesco	2009-05-16 19:57:21	ei ma non ce nessuno . qui sono da solo o fatto una passeggiata in centro x i negozi , o acquistato un dvd di greg braden .un tempo avevo letto il libro ,ma mi sono ritirato subito a casa non me la sentivo piu di camminare ,e sento un vuoto qui nel petto e una testa pesante ,sono stanco ,e come se portassi un cappotto lungo vecchio e infangato e i pensieri mi attaccano e io immagino, allora mi distraigo , ma eccoli che arrivano ancora ,l unica e leggere,2 pagine e poi mi viene sonno, mi risveglio e deccoli davanti ame , in che cosa mi sono andato a legare, la tentazione di telefonargli e forte ma non lo faccio non cedo ha questa trappola ,uso le sue stesse armi non la cerco ,e pensare che gli ho anche detto ,che se e felice con quel uomo ,io non posso farci niente, ma questo e un dolore che si deve consumare dentro me. a poco a poco,un anno fa era peggio. ho tutta una vita ancora,d avanti , dio solo sa cosa mi spetta, io mi fido ,ce la faccio. si ce la faccio ,non ho paura, sono sicuro al 1000x1000 che la gloria mi aspetta ,
vale	2009-05-16 21:06:50	salve a tutti... come accio ad amare una persona che mi ha distrutto la vita, che mi sta tirando dentro alla depressione , come già lo è lui da diversi anni...sto male di nuovo e non capisco il perchè...per una settimana sono stata bene e adesso ritorna il dolore...lo penso e non capisco come possa stargli indifferente quando mi vede collegata... come fa a tenermi lì anche se non mi parla.... vorrei cancellarlo per non vederlo più, ma qualcosa mi tiene....questo è amore o ossessione? non csapisco più nulla...qualcosa mi sta divorando dentro...prego di allontaare questo malessere, di non farmi cadere nel tunnel della depressione come già in passato ha fatto una ragazza con lui... possibile che non capisca quanto mi abbia fatto male? possibile che non merito risposte, possibile che abbia sbagliato? possibile che sia una persona che non merita

		<p>nulla? dimenticherò prima o poi o non lo dimenticherò mai...il sabato tremo all'idea che nella sua macchina ci si un'altra...che mi dimentichi...io non esco più ormai...ed è dura passare la serata...vado a letto a volte per non pensare...ho paura di essere depressa...sto confondendo l'ossessione con l'amore&lt;?vorrei delle risposte alle domande , anche se forse in fondo al cuore le ho...</p>
vale	2009-05-16 21:57:35	nico...ti auguro tanta fortuna e serenità...te lo auguro con il cuore ...so quanto male fa e non lo auguro a nessuno...bacio
Clarice	2009-05-16 22:52:02	Ecco. Allora qualcuno c'è... che bello... almeno non sono la sola... Nella mia città questa sera succedeva di tutto... luci, musica, persone che ballano, sfoggiano le scollature e le collane, le scarpette e il gel, ho visto baci, sorrisi, urla, volti trasparenti e volti grigi, volti rosa confetto e volti sfondati come il mio da una maschera. Avrei voluto scomparire, camminando per ore come un automa per le vie, da sola, con l'i pod. Pensavo che un tale straniamento mi avrebbe portata in un altro mondo, mi avrebbe scollata da questo e non sarei più esistita e non avrei più dovuto pensare "sono sola" oppure "oddio quella era la sua macchina?" o "e se li vedo insieme?". E invece sono arrivata a casa, mi ci sono blindata e ho cercato qualcuno a cui questa meravigliosa serata non piaccia, a cui si sia fermato qualcosa dentro come a me, che non sono più nemmeno in grado di formulare un pensiero profondo, ché pure quello non ha più voglia di star con me.
Emanuela	2009-05-16 23:54:18	Ci sono anche io.. Non so descrivervi il mio stato d'animo. Tra ieri e oggi è stato come stare sulle montagne russe, tra picchi di speranza e ricadute nello sconforto. Mi ha cercata, con una scusa assurda...voleva farmi sapere che stava male.. e che non sa cosa fare.. Ciò avrebbe dovuto farmi arrivare alle stelle..invece no, lo conosco.. dopo una settimana di no contact è venuto a lenire la sua paura, il suo dolore, perchè non nego che stia male davvero. Ma è bastato stasera un messaggio da parte mia, (maledetta me) per sapere se quello che mi aveva detto potesse farmi sperare, che subito si è rimesso sulla difensiva, dicendo che sta male ma facendomi capire che non cambia nulla. Io non ce la faccio più. Questo vuol dire ucciderle le persone.. Mi dicono che dovevo aspettare, farlo crogiolare ancora nella sofferenza perchè tornasse.. Ma io non riesco a capire il perchè di certe tattiche.. o mi vuole, e pensa di costruire una vita con me o non mi vuole punto. Non dovrebbe essere così semplice? Non ci capisco più nulla, aiutatemi per favore..
Emanuela	2009-05-16 23:58:37	Tranquilla Alex.. ce le cerchiamo un po' tutti.. mantenere la rotta non sempre è facile. Ma forse alla fine ci serviranno anche queste porte sbattute in faccia per farci le ossa e incominciare a provare rabbia e poi distacco verso chi ci fa del male.. anche non volendolo.. Forza non sei sola... c'è tutto un mondo fuori, solo che ancora non lo vediamo. Ma c'è. Ti abbraccio.
kia	2009-05-17 00:30:37	ragazzi ciao... sn appena tornata a casa... alla fine m so fatta coraggio e sn uscita in cerca di nn so neanche io cosa...nella mia città davano 1concerto... qnt gente ragazzi eppure stavo la sola...e ogni tanto inciampavo nei miei ricordi...qnt'è dura fare finta di stare bene... truccata ben vestita rossetto e 1 viso k diceva solo -NN C'HO VOGLIA DI NIENTE- ogni tanto provo a mentire anche a me stessa..vorrei proprio stare bene..divertirmi e nn pensare k m manca... ma il sollievo c'è... cmq vada è passato 1 altro giorno.... ora vado a letto sperando di dormire...DOMANI SI RICOMINCIA. notte a tutti
francesco	2009-05-17 12:06:31	ciao emanuela non so quanto posso aiutarti , ma da tanto e tanto tempo ne sono coinvolto , la prima fase per me e stata la gelosia , poi rabbia odio e sofferenza , me lanno tolta completamente e ti garantisco che sotto questo aspetto si sta un po meglio , rimane la cicatrice , e fa male t lo sai quanto ,non so se qualche volta o accennato che un tempo aiutavo le persone ad

sopportare una malattia , anche io coinvolto ,e ce lo fatta , quindi ho imparato a conoscermi , e col tempo ho acquisito altri valori, non e un caso credimi , sono le mie armi , x difendermi ,dalle ,condizioni circostanti ,ti garantisco ed e dura per te ma fallo,ti faccio un esempio tutto quello che pensi non e nella tua testa , e come un film ,tu sei li lo vedi e non puoi fare niente x cambiare le scene , accettalo cosi come viene, lascia scorrere questa fiumana ,non creare dighe seno prima ho poi scoppiano ed e peggio ,quello che ti impediscono di fae i pensieri che ti assalgono ,e di tormentarti al punto , di non lasciare in pace lui , ecco lunica cosa che devi fare , se vuoi de risultati,veri ,lascialo libero di pensare ,non interferire ,deve sentirsi libero solo cosi il suo spirito puo riflettere, quindi e dura quello che sto per dirti . fatti da parte con coraggio e pensa a te , e e lo vedi non fgli sapere mai niente di te non dagli nessuna informazione ,voi donne siete brave in questo,deve vedertio libera , non afflitta , perdonalo e dura ,fa come se non ricordi piu niente ,non tirare piu fuori questa storia ,ma prima pensa a te , amati ,fai qualsiasi cosa che puo ,farti gioire, ma prima vieni tu , non so se mi sono spiegato bene ,ciao manu a dopo . t,v,b,

sergio	2009-05-17 13:11:48	ciao ragazzi... mia madre ha avuto modo di parlare con suo padre il quale si è scusato del comportamento di sua figlia...ha voluto sapere il motivo dalla mia ex per il quale mi ha lasciato e lei gli ha risposto che è stata colpa mia...chemi ero un po lasciato andare dallo studio mentre lei voleva che la seguissi lì dove adesso sta beh adesso sono ancora + nella mer.. non so che pensare... il mio desiderio + grande era raggiungerla... ed ora vengo a sapere questo... ho resistito a chiamarla in questo momento...ma mi sento a pezzi distrutto nello spirito e nell'anima...mamma che momentaccio...sento un magone dentro che nemmeno vi immaginate...vorrei solo dimenticarla non vorrei + provare questo dolore... ragazzi non ce la faccio proprio + sono stanco e vuoto vuot vuot vuoto.... da domani per forza devo rimettermi a studiare...ho perso 2 mesi senza concludere nulla...niente di niente... che scemo che sono...mi ripeto che devo dimenticarla quando invece dentro so benissimo che ancora provoqualcosa per lei.... aiutatemi vi prego...ditemi qualcosa ... che devo fare? per favore
Emanuela	2009-05-17 17:08:36	Ciao sergio. Ti comunico che anche io sto cominciando ora a prendere i libri in mano per gli esami di luglio.. e sono ben 3. Forza e coraggio... ora ci facciamo un bel caffè, una bella sigaretta e ci buttiamo su quelle pagine che sono sicure ci serviranno a concentrarci su altre cose.. magari svogliatamente.. ma dobbiamo prefissarci questo obiettivo: riuscire almeno negli esami.. poi il tempo intanto passerà... e magari alla fine scopriremo che non è passato invano. Ti abbraccio . E su.. sei ancora lì? forza a studiare!
Il mio dolore più bello	2009-05-17 17:28:24	Se qualcuno non vi ha amato, donandosi a voi nell'integrità, oltre i propri egoismi, le false aspettative, le puerili strategie, il calcolo poco nobile... se non è entrato in comunione con voi, rispondendo con gioia al vostro gioioso invito... se siete stati accantonati, come un qualcosa di oramai superfluo, di cui fare a meno senza rimpianti, nell'incurezza del dolore in cui siete stati a causa di ciò precipitati... se, semplicemente, ora non siete quel che di più significativo esista per colui/lei per cui vi date tanta pena... Comprendete allora di amare un sogno! Diventate consapevoli di riversare bontà, bellezza, speranza verso un essere che è solo nella vostra mente, che non arreca felicità alcuna, ma pianto e dolore. Comprendete che non era amore, che non poteva durare molto; e seppur fosse durato, sarebbe durato molto male, e del male perpetuamente arrecando. L'amore è elevazione, felicità, pace, sicurezza, benessere, calore, "una quiete accesa". Allora, compreso questo, cessate di elemosinare quel che avreste dovuto prontamente e spontaneamente

ricevere in cambio, come ad un preziosissimo dono sempre si ricambia con un dono di pari valore, mossi dalla piena e naturale riconoscenza. Non mendicate gli avanzi, sgraditi persino ad un cane affamato. Cercate invece qualcuno con cui condividere un mensa abbondante di delizie. Cercate chi avrà più piacere di spartire il pasto, piuttosto che di mangiarlo in bocconi avidi, e senza di voi. Riacquistate dignità in voi! Ridestatevi dal sogno di pianto! Siete innamorati di un'illusione. Quanto ancora deve durare questa dolorosa allucinazione? Quanto ancora la febbre di rosse ossa ormai frantumate, che vi consuma? Una notte intera? Forse. Ma non la successiva. No. Non quella che verrà. La prossima notte non abbiate a fare lo stesso ingannevole sogno. Che al risveglio, se così nuovamente fosse -oggi, come ieri- che ne sarebbe di chi avete sognato? Solo un dolore. Solo un nero dolore, che a nulla è utile. Che possiate comprendere l'inganno. Che possiate risvegliarvi presto. Non una notte ancora. Un abbraccio, stefano.

francesco	2009-05-17 18:14:37	barbara ci sei ?, art nemmeno tu ? non ce nessuno?
Alex	2009-05-17 18:24:06	Ciao amici,brava Emanuela che riesci a prendere in mano la tua vita, i libri, che quel passettino verso te stessa lo stai facendo. Pur con quel dolore nel cuore, con quel tira e molla da stillicidio. Aprendo questo blog ho trovato il post di Stefano e mi ha fatto riflettere moltissimo, forse è vero che siamo innamorati di un'illusione, di un sogno, l'amore dovrebbe solo dare gioia, e per me era così ma qualcosa si è rotto forse irrimediabilmente. Non riesco a reagire, sono annientata dal dolore, a lui dò troppe attenuanti (che sta male, che non sa cosa gli succede, che potrebbe tornare...) e facendo così non vado avanti. Tutti noi in fondo siamo convinti che l'essere nel quale abbiamo riposto il nostro amore e le nostre speranze sia unico e irripetibile, mitizzandolo, ma non è altro che una persona normale, con pregi e difetti. Odio la Domenica, non passa mai.... un abbraccio a tutti
Il mio dolore più bello	2009-05-17 18:45:03	Ciao Alex. A quanto ho capito, la tua storia in parte ricalca la mia. Sappi che una persona depressa, non è in grado di amare. Per motivi noti ed incontrovertibili, che non staremo qui a discutere, ma che pure sono ben spiegati in ogni testo accademico di psichiatria. E seppur una persona, nella coppia, cade vittima di questo subdolo male, chi gli è accanto ha tutto il dovere di aiutarlo, per quel che può. Sempre che, questi desideri almeno un po' essere aiutato, si affidi, ed in quel frangente di puro ottundimento della ragione e del sentire emotivo, rimanga accanto al suo partner, e gli permetta di trovare una soluzione. Soluzione che non può essere che quella di rivolgersi ad un medico. Se così non avviene, la depressione è solo un alibi, e non spiega in modo soddisfacente l'allontanamento. Chi se ne va, se ne va convinto che sia giusto per lui così. E non conviene per nulla sperare di essere in grado di fare qualcosa per aiutarlo, da lontano, affinché rinsavisca e torni. Non funziona così. Questa è la mia esperienza. Spero vivamente non la tua... Con piena solidarietà.
Alex	2009-05-17 20:10:11	Caro Stefano, che il mio lui abbia un problema per me è più di una supposizione, dopo 13 anni insieme ho imparato a conoscerlo un po', e io all'inizio per lui sono stata una "medicina". Adesso invece ha come un rifiuto di me e di tutto quello che riguarda me, purtroppo lui non vuole essere aiutato, guai a parlare di medici, io non ho studiato psichiatria e neanche psicologia ma credo che qualche problema esista nella sua mente. Per farti un esempio a volte odiava la luce e pretendeva di farmi stare al buio o con la luce artificiale, a volte cadeva in stati di "apatia" (non so se è il termine giusto), ma cmq non parlava ed era intrattabile. A questo aggiungi che da sempre è stato un megalomane, soprattutto nell'ambito lavorativo cacciandosi in un mare di

		<p>guai. Tutto questo comportamento durava poco per essere apprezzabile o catalogato come un "problema", tuttavia secondo me lo era. Ho cercato di documentarmi ma ho trovato poco. Se hai una competenza specifica potresti darmi qualche parere, intanto grazie per la comprensione.</p>
vale	2009-05-17 21:04:14	<p>ciao stefano...quello che scrivi è bellissimo...è vero...quando rileggo le tue parole provo un sollievo, ma poi il dolore ritorna...non lo pensavo da una settimana, ma ora non capisco che succeda in me... leggo ripetutamente le cose che scrive ... ho il suo contatto e ho notato che anche se non mi parla più da 2 mesi, non mi cancella...scrive piccole frasi che fanno intendere che non mi pensa minimamente... pensa al suo futuro ed io non ci sono...vorrei tanto sapere se tornerà...ha già fatto così in passato a causa della depressione... vorrei chiamarlo, ma non risponde più...è possibile che stia adottando la tecnica dell'indifferenza??' che voglia farmi capire che anche se non mi ha cancellato per lui sono indifferente? vi prego ditemi cosa pensate!piango giorno e notte...se vi va leggete la mia storia...</p>
Il mio dolore più bello	2009-05-17 21:28:30	<p>Cara Alex, io non possiedo specifiche competenze in materia, mi occupo di un'altra branca della medicina. Tuttavia, posso consigliarti di evitare nel modo più assoluto di credere che certe problematiche possano essere risolte autonomamente. Occorre comunque una consulenza specialistica, atta ad acclarare l'entità del problema, sempre che il problema esista. In sintesi, occorre una diagnosi. E questa si può fare solo se ci si reca presso il professionista. Spontaneamente. Nessuno può costringere alcuno, neanche in questi casi; a meno di manifestazioni davvero eclatanti di alterazione del comportamento e dell'ideazione, ma non appare questa la fattispecie. Quanto a te, cerca di pensare al tuo benessere. Non è un invito all'egoismo. Piuttosto il contrario. Fai quel che puoi. E quel che puoi davvero fare, lo puoi fare solo per te. Fatti coraggio, tutto passa; anche un frangente apparentemente lungo di straordinaria tristezza. Un caro saluto</p>
Il mio dolore più bello	2009-05-17 21:54:39	<p>Cara Vale. Se tu non rientri più nei tuoi progetti di vita, poniti un serio interrogativo: come puoi pensare a lui come al tuo proprio progetto di vita? Quando due persone mature si amano, è naturale che le loro intenzioni convergano in una progettualità che le vede, in qualche modo, impegnate per tutto il futuro delle proprie vite. Un futuro insieme. Insieme... comprendi?! Voi non siete insieme. Tu sei insieme ad una speranza, ad un'ombra. Fondata su cosa? Lo apprendi da te: lui pensa al suo futuro; suo, non vostro. Tu non rientri nella sua prospettiva di vita. Quanto altro devi capire? Quale altro indizio devi scoprire ancora? Sapere che il tuo contatto è ancora nell'elenco degli altri, serve a qualcosa forse? Se servisse, lui lo userebbe. Ricorda: non si può stare lontani dalla cosa amata. Non si può. Dunque, a te considerare tutto nell'ottica più reale. Non elemosinare più nulla. L'amore è quella tavola imbandita. Chi ti ama ti dà tutto, e di getto. Chi ti ama aborre che tu soffra. E è felice quando tu lo sei, e si rattrista della tua tristezza. Chi ama... L'amore non è questa pena che ci siamo dati. Questa è in verità solo un'impostura. Lascialo completamente andare. Lascia il pensiero di lui. Perché è solo un pensiero, oramai. Che fa male. Finalmente, lascia andare. Datti coraggio. Cari saluti</p>
vale	2009-05-17 22:16:27	<p>grazie mille per avermi risposto...non mi sono illusa da sola...mi ha lasciato senza spiegazioni dopo una liturgia banale...in passato si è allontanato tre volte da me...è depresso da diversi anni oramai..lui è più grande di me di 9 anni ed ora ancora sono una studentessa iscritta all'università...ho cercato in tutti i modi di spiarlo che non era vero che me ne fregava di lui... sono una ragazza sensibile e tendo a interessarmi molto all'altra persona, ma lui mi vedeva sempre come un'egoista...l'opposto di come ero...ho letto che il depresso di per sé non è in grado di amare e che ha una visione alterata della realtà...ho sofferto</p>

		<p>moltissimo e sto distruggendo tutto....una persona matura dovrebbe avere il coraggio di spiegare, di avere rispetto per l'altra persona....io l'ho accolto sempre , anche i suoi sbagli...hai ragione qando dici che se mi avesse pensato avrebe usato quel cotatto, ma non mi dò pace pensando che lui mi ha detto che ho fatto una cosa gravissima e mi tiene ancora lì...avrebbe dovuto cancellami se ho fatto davvero male...baci...ps. scusate lo sfogo</p>
Il mio dolore più bello	2009-05-17 22:28:27	<p>E' accaduto anche a me. Dopo un banale litigio ti sembra normale tutto quel che è accaduto poi? Ovviamente no, c'era già un'intenzione, ed il pretesto giusto si è presentato. Lascia andare. Così prolunghi solo il tuo stato di malessere. Una domanda: saresti pronta a vivere l'intera vita con una persona così?</p>
Red	2009-05-18 12:42:04	<p>Ciao a tutti, Condivido con voi il dolore per una donna che mi ha lasciato, senza più nessun contatto o spiegazione per tornare da suo marito (che non sopporta e che la ha tradita in passato) in funzione di un "non meglio identificato" bene del figlio. Io le avrei dato tutta la mia vita e mi sarei preso cura di loro amandoli nel modo più vero e profondo. Lai ha serenamente (con 2 righette di mail) detto. "No. Grazie. Sono egoista e torno alla mia vita". Non mangio, non dormo e non ho più tanta voglia di vivere...passera?!? Dicono tutti di si, ma ..zzo, quanto è dura. Purtroppo abbiamo occasione di vederci sul lavoro..lei serena e tranquilla, ride scherza..ma come fa?!? Dove è finito tutto quello che ci siamo detti e quello che abbiamo condiviso?!?</p>
sergio	2009-05-18 19:03:57	<p>dai amico...conosciamo tutti questa sensazione...e tutti ti diremo di tenere duro e di cercare di impegnarti quanto più possibile in altr in qualcosa che ti piace...per adesso non è che puoi fare molto e non esiste un modo per smettere di provare dolore...forza tieni duro e lotta...se lei ha deciso questo...e se tu hai fatto il possibile...cercas di startene in disparte....basta...evitala per quanto ti è possibile</p>
Emanuela	2009-05-19 09:37:59	<p>Caro Red, è tutta questione di coraggio. Ci sono persone che hanno il coraggio di mettere in discussione un'intera vita, di accettare le sconfitte della vita e riconoscere l'impossibilità di vivere nella menzogna , in primis con se stessi, per cui scelgono la strada della coerenza e provano a darsi un'altra chance. Poi ci sono persone che hanno invece il coraggio di chiudere il cuore all'amore, alla passione e preferiscono affrontare una vita magari piatta, magari un po' falsa ma che ha i connotati della tranquillità... che devo dirti, è una rispettabilissima forma di vita. Le tue parole sono bellissime, e ti giuro avrei che le avessero dette a me, il sentirsi accettata e desiderata con tutto il contorno dei figli che molti uomini non riescono o non vogliono accettare e a volte nemmeno vedere. Sai, ti sei avventurato in un campo minato...nel posto dove, superata la dogana del matrimonio, prima o poi chi più chi meno, si trova anche solo ad affacciarsi. Fortunati quelli che mantengono salda la rotta e non si lasciano tentare dal voler riprovare certe emozioni che sembrano perdute, scomparse . Questa donna di cui parli è probabilmente una donna forte, che ha ben chiari quali sono gli impegni che ha preso e li vuole rispettare... anche se nella casistica sono più le donne che accettano di mandare all'aria progetti di vita (e anche per fare questo la forza che serve è smisurata) per seguire l'istinto..rispetto agli uomini che invece in nome della tranquillità sono più pronti a fare forza su se stessi per rinunciare all'amore. Solo tu sai se ti ha amato davvero, se pensi che sia così allora rispetta la sua scelta, che sicuramente è legata a molta sofferenza . Purtroppo il grande errore che si fa all'inizio dei giochi è il mentire a se stessi sul fatto che non succederà niente di catastrofico, che sarà solo un gioco, un diversivo...(CHE TRISTE PERO') che si manterrà il controllo della situazione.. Ma molto spesso queste sono favole che ci raccontiamo per giustificare e dare il via a qualcosa che ci tenta e ci</p>

attira come una calamita. E irrimediabilmente ci ritroviamo a soffrire, a far soffrire un sacco di persone intorno a noi. La resa dei conti arriva sempre. Qualcuno ce la fa a ricostruire una vita insieme al nuovo amore... molti no. E si resta soli. Io sto lasciando andare una persona che mi ama, che ora è arrabbiato con me ma non sa ancora quello che vuole... non sa ancora, non l'ha mai saputo, se sarebbe stato in grado di vedere quello che sono veramente, una madre, oltre che una donna, sa che non sarebbe in grado, a causa della sua grande gelosia, di accettare la presenza del padre dei miei figli...per cui scappa.. E io non posso più fare nulla. Davanti ai loro limiti ci dobbiamo arrendere. E la cosa che fa più male è riconoscere di aver vissuto un ideale, non la vita reale... così ti rimane veramente poco di quello che pensavi di avere. Ma rimani tu. E rimane la grande capacità che hai avuto di crederci e provarci, e amare. Capacità che potrai gestire, la prossima volta, si spera, con gli occhi ben aperti. Un abbraccio.

T.	2009-05-19 11:39:25	Cavolo Emanuela, hai riassunto benissimo tutta la mia storia. Soprattutto quello che ci imponiamo di credere all'inizio. Io ero veramente certa che sarebbe stato solo un gioco, che non mi sarei fatta prendere più di tanto, che avrei dominato la situazione. Adesso la domanda è come fare ad andare avanti, come proseguire con la vita di tutti i giorni e come colmare il vuoto lasciato da una situazione che ti prende come una droga. T.
Alex	2009-05-19 19:22:53	Cari amici, domani avrò bisogno di tutto il vostro sostegno,.....udienza in tribunale, una cosa pesantissima per me, la fine di un sogno, mi sento spossata, senza energie, come schiacciata da un masso che mi ha lasciata sulla terra inerme. Qualcuno dice che sarà la mia "liberazione" ma sono l'unica a non pensarla così, l'unica che ancora piange e si dispera e cerca un modo per sopravvivere a tutto questo.
Emanuela	2009-05-19 20:37:51	Alex. Non ti voglio nascondere che sarà una brutta esperienza. Devi essere forte e affrontarla con calma e dignità. Forza, c'è sempre un fondo da toccare, ti auguro che sia domani... ma poi c'è solo da risalire e ricominciare a vivere. Coraggio. Emanuela.
il mio dolore più bello	2009-05-19 21:26:05	L'ho letta. Mi ha emozionato. Da lontano, dopo molti giorni, l'ho pensata di nuovo. E mi sono sentito d'essere io colui che se ne va... Ti sei stancata di portare il mio peso ti sei stancata delle mie mani dei miei occhi, della mia ombra [] le mie parole erano incendi le mie parole erano pozzi profondi le mie parole erano stanchezza, noia serale, un giorno improvvisamente sentirai dentro di te il peso dei miei passi che si allontanano esitando. Quel peso sarà quello più grave. Nazim Hikmet
Emanuela	2009-05-19 21:54:16	veramente bella Stefano. Grazie
il mio dolore più bello	2009-05-19 22:08:24	Grazie a te, Emanuela, per la sensibilità ;-)
Cesare	2009-05-19 22:13:01	Poesia meravigliosa. Complimenti.
il mio dolore più bello	2009-05-19 22:15:48	Belle persone, qui, Cesare. Complimenti anche a te
cribbio	2009-05-19 22:52:09	Non vi ho abbandonato, cari amici. Torno da voi...Fuori dal tunnel, ma torno da voi. Della mia vecchia fiamma non rimane che un lontano ricordo, divertito. Di questo sito...una parte della mia vita. Quei mesi in cui vi trovavo conforto, sembrano così lontani. Sono, così lontani. Solo due frasi, tratte da un libercolo che anni fa comprai in una di quelle bancarelle che si trovano nelle fiere estive. Un libercolo intitolato "Fonti di saggezza araba". Dicevano più o meno

		<p>cosi.. 1) "Se il problema ha soluzione, perchè affannarsi?...Ma se il problema non ha soluzione, allora perchè affannarsi?" 2) "Non disperare, non fare progetti, non ti affannare...perchè, quando avrai in mano la soluzione del problema, ti accorgerai che il buon Allah avrà già provveduto a modificare il corso delle cose..." Molle fatalismo mediorientale? Può darsi. Ma pensateci bene. Non scorrono forse così, le cose della vita? Sarà la natura a cancellare la disperazione dalle vostre menti. Molto di più che le azioni... Un solo dovere. Non farsi del male da soli. Le vostre azioni possono SOLO peggiorare le cose. Alla prossima, amici miei.</p>
franco	2009-05-20 10:27:11	<p>Ciao a tutti....non sò per Voi ma ora per me la cosa che mi dà più dolore è sapere che lei non ha più bisogno di me, che sono diventato un ricordo piacevole ma non ha più la spinta che aveva prima Fino a qualche giorno fa vedevo che , nonostante lei avesse preso un'altra strada basandosi su una scelta di testa, comunque mi cercava e quando mi vedeva aveva ancora bisogno di me....poi abbiamo discusso di nuovo ed io ho chiesto il no contact.....ora non c'è un no contact vero e proprio ma è evidente che lei non ha più bisogno di me come prima. forse è normale e forse è meglio così però è molto brutto....forse si stà sforzando per non illudermi ...o forse è veramente presa dall'altra storia....vorrei dirle perchè fai così, vorrei ancora parlarle ma mi trattengo perchè in fondo sò che non porterà a nulla...devo abituarli al fatto che lei non c'è più....e che saremo solo colleghi. Vorrei staccarmi del tutto ma ho capito che non è possibile....io non ho più il bisogno di chiamarla ma ho un vuoto dentro che mi fa star male.....sono molto confuso....che ne pensate?</p>
liù	2009-05-20 10:55:00	<p>CIAO a tutti non sono sparita, sono solo caduta ancora più in giù.....dopo 20 giorni di no-contact ho ceduto e l'ho chiamato ed è stata l'ennesimo dolore tremendo...DATE RETTA A ME, VI PREGO...ASCOLTATEMI....NON CHIAMATE, E' SOLO DOLORE CHE VI SI RITORCE CONTRO CON CRUDELTÀ'....SIATE FORTI....DAVVERO...io da oggi ricomincio la mia lotta con più forza...spero davvero che sia l'ultima volta che io mi autofaccia così male.... vi abbraccio e vi sono vicina... liù</p>
anto	2009-05-20 11:08:34	<p>Come ti capisco liù! ank'io ho passato dei giorni pensando di meno a lui, ma quando sto poco poco meglio, mi viene da scriverlo, da dirgli che sto bene, lui dice che mi posso sfogare con lui , senza problemi, ma non penso che non devo tranquillizzare lui, ma me stessa... non si capisce nulla... ieri ho pianto ancora, sola, mentre lì fuori c'è la vita che passa, io mi fermo e piango! è vero non bisogna chiamare o scrivere, perchè non capiscono che basterebbe parlare con sincerità, ma se non la sentono di fare una certa cosa così, anche una volta, cosa fare? e nemmeno a questo puoi pensare , perchè ti viene in mente tutto quello che è successo , e capisci che è stato tutto falso, ed ti arrabbi solo tu... sto malissimo ank'io...</p>
liù	2009-05-20 11:46:25	<p>Cara Anto, ti sono vicina....tendiamo duro...è l'unica cosa da fare...stare ferme e aspettare: il tempo speriamo faccia il resto....stai tranquilla....smetteremo di piangere e ci tornerà il sorriso....ti abbraccio liù</p>
Cesare	2009-05-20 11:53:18	<p>Parole sante Liù! Io solo così ho ricominciato a respirare, staccandomi da lei. E' dura all'inizio ma poi vi rendete conto che le cose andranno meglio. Un altro consiglio: non chiedete di loro e se gli amici ve ne parlano (spesso capita) ditegli che non siete interessati ad avere informazioni. Spesso informazioni riportateci da altri fanno male quanto una telefonata o un messaggio. Dai ragazzi, tra non molto diventerà solo che un ricordo.</p>
Antonio	2009-05-20 14:48:28	<p>Ciao a tutti, sono stato lasciato ieri dalla mia ragazza dopo 3 mesi di folle innamoramento(io all'inizio non volevo ma lei ha così insistito). L'inizio della fine è iniziata quando mi sono accorto di avere delle strane sensazioni, circa</p>

due settimane fa. Alla mia richiesta se ci fosse qualcosa che non andava lei cercava sempre di rassicurarmi. Poi le inviavo un sms in cui le dicevo che il suo amore non mi arrivava e che la sentivo lontanissima. Lei alla fine ha ammesso di sentire questa angoscia dentro e di non saperne il motivo e che aveva bisogno di stare un po' da sola. La pausa è stata di soli due giorni, in cui io mi sono sentito morire dentro, e poi lei è tornata dicendomi che senza di me non riusciva a vivere e che mi amava alla follia. Alla sera, siamo all'11 Maggio, facciamo l'amore...ed stupendo. Il giorno dopo mi ricompare la stessa sensazione e quasi sotto tortura confessa che si sente un po' strana. E mi chiede perdono per lo slancio della sera prima. Ieri mattina ho scritto una lettera in cui praticamente la lasciavo (ma non ho avuto mai il coraggio di spedirla, perchè innaturale lasciare per chi ama), ma sono stato anticipato da lei che ieri sera ha voluto vedermi. Sono andato con una lama nel cuore perchè sentivo quello che stava per succedere, anche se razionalmente lo rifiutavo. Ecco, ci siamo, ci mettiamo seduti nel suo letto, io che piango disperato tra le sue braccia e lei con me che dolcemente fa altrettanto. Ci guardiamo ed io le chiedo, con il cuore in gola, se ha capito le motivazioni di quell'angoscia comparsa all'improvviso due settimane fa circa. Lei mi guarda e mi dice: "sì". Alchè, io quasi per anticipare la sua risposta le chiedo: "cos'è non mi ami più?". E lei: "sì, non ti amo...". Sono rimasto pietrificato!!! Non credevo a quelle parole, soprattutto se dette da lei che fino a 10gg fa mi scriveva: "sei la mia vita e provo una stretta al cuore quando penso a noi due insieme...sei l'amore della mia vita". Ma posso esistere della persona così cavolo??? Perchè mi ha fatto questo? Perchè mi ha fatto innamorare di lei? Non lo capisco veramente. E' da psicopatici fare così!!! E lei quasi per consolarmi diceva: "che meritavo una persona migliore di lei, descrivendosi orribile ed incapace di amare. Di non aver avuto la forza di seguirmi perchè volavo troppo in alto. Perchè era troppo perfetto. Ero troppo bello per lei. Era troppo un sogno per lei...era troppo bello per essere vero e che quindi non ci credeva." Tutte parole sue!!! Ma questo è quello che ogni persona aspetta che le capiti nella vita. E lei l'ha buttato nel cesso. Scusate la cronistoria, ma era necessaria. Stamattina mi sono svegliato con la sensazione di aver vissuto una menzogna. Esi sta facendo strada dentro me, uno stato d'animo che faccio fatica a descrivere. E' un misto tra benessere e felicità, ma non proprio (è come la sensazione di essere scampato ad un pericolo; ecco, diciamo questo). Perchè se non mi fossi accorto io chissà per quanto tempo l'avrebbe portata avanti la storia. Mi sto autoconvincendo di non aver vissuto una storia, ma un'illusione. E di non avere una ex da rimpiangere, perchè non posso considerare un qualcosa che è stato mio e non lo è mai stato. E quindi, perchè piangere per chi non ti ha mai amato e che ti ha usato per riempire gli spazi vuoti della sua vita. Io preferisco definirlo un equivoco condito da un po' di sesso. certo direte voi, parli da uomo innamorato ferito e quindi tutto ciò che serve per lenire il dolore va bene. secondo me non è sbagliato razionalizzare se ti fa star bene, anche se a volte per quanto tu faccia, all'improvviso ti prende quella stretta allo stomaco che fa tanto male e che non riesci a mandar via. E ti lasci divorare sperando che passi e che si sazi e che vada via! Andando via, ieri sera, da casa sua le ho detto sulla porta, che lei piangeva: "ERI L'AMORE DELLA MIA VITA". Ora non ne sono più convinto. Penso di essere stato vittima del suo gioco. Gioco che è durato poco solo grazie alla mia sensibilità (perchè quando uno è veramente innamorato, diventa come un sensitivo. Ma solo nei confronti della persona amata) e a un po' di fortuna. Anche se faccio fatica, ripensando ai tre mesi più belli della mia vita, che abbia potuto fingere o che si inventato tutto perchè innamorata dell'idea dell'amore in sé. a questo proposito tutti i miei più cari amici sono

concordi sul fatto, che lei ha avuto paura e ha preferito in un attimo di confusione di lasciare per paura di essere lasciata. E che prima o poi si rifarà viva perchè la mia mancanza le farà capire che era veramente innamorata e che ha avuto solo paura di volare. Se ciò accadesse davvero, non credo anzi sono sicuro che non tornerei più con lei. Il solo pensiero di ritornarci e che lo rifaccia mi fa venire i brividi. La vedo come una manipolatrice e come un'opportunist. Perchè esistono persone così? Secondo voi sbaglio nel non potermi fidare più e nell'essere terrorizzato che mi rilasci(sempre che si realizzi l'ipotesi dei miei amici?). Cosa fareste al posto mio? Ho la morte nel cuore ed oltretutto siamo colleghi. Cosa devo fare per resistere se dovesse veramente riproporsi? Sono terrorizzato al solo pensiero e al tempo stesso lo desidero tanto. Grazie a tutti e scusate per lo sfogo...

Antonio	2009-05-20 16:27:12	...L'ho vista al lavoro oggi(l'ho ignorata... con la morte ne cuore). Mi sono letto le mail che ci mandavamo sul lavoro dove mi dichiarava non più tardi del 28 aprile "che le stavo facendo vivere un sogno e che mi aveva aspettato tutta la vita..che ero la sua passione , la sua vitat!" Oggi ne abbiamo 20 Maggio...sono passati 2gg da quando mi ha lasciato e poco più di 20gg da quelle mail. L'ultima mail del 7 Maggio..mi dichiarava:" ti amo da impazzire vita mia!!!"...e poi quello che ho già raccontato. Non so se a voi è mai capitata una situazione del genere...ma c'erano tutti, ma dico tutti i presupposti per una favola. Com'è possibile che abbia fatto questo? Non riesco veramente a farmene una ragione...sto impazzendo perchè non mi dò pace...E' possibile che sia stata con una pazza?
giampaolo	2009-05-20 17:16:24	Ciao a Tutti! Ricompaio dopo un po' di silenzio, ma leggo tutto, ogni giorno. PER STEFANO: grazie di cuore per quello che scrivi e pubblichi su qs pagine, per me fonte di grande stimolo a gettare il cuore finalmente oltre l'ostacolo! PER CRIBBIO: spero un giorno di trovare la serenita' che scaturisce dalle tue parole. Non lasciarci PER ALEX: ti capisco. Il giorno della mia udienza, Marzo 2009, e' stato il piu' brutto della mia vita. Due perfetti sconosciuti, dopo 16 anni di matrimonio. Ma ti posso garantire che, passata l'emozione e lo sconforto, tutto Ti sembrera' finalmente piu' chiaro. La fine di un ciclo con tutto il dolore che ne comporta (soprattutto se si e' subito il tutto) e' vero, ma l'inizio di qualcosa d'altro tutto da scoprire. Infine, per quanto mi riguarda, dopo un anno di tribolazione, ho preso la decisione di spostare lo Studio in altra sede diversa da quella attuale: non posso piu' lavorare con lei ogni giorno, sebbene sia il mio socio. Alla prossima Giampaolo
Luca	2009-05-20 18:50:56	Antonio sei praticamente il mio alter ego...stiamo vivendo esattamente la stessa identica situazione!!! Anche io tre mesi super innamorato e poi lei dalla sera alla mattina si e' allontanata...potremmo parlarne in privato...mi farebbe davvero piacere!
Tix	2009-05-20 21:04:08	Beh in effetti queste frasi sono vere... bisognerebbe solo essere così' bravi da metterle in pratica, purtroppo non sempre si riesce.... Io in questo momento sono sotto un treno, una storia di oltre 4 anni, speravo, anzi, ero convinta di aver trovato l'uomo con cui dividere lavita, dei figli una famiglia, tanti sogni ma non ci siamo riusciti..... Ci siamo fatti del gran male e adesso non è rimasta che la delusione e la sconfitta, un vuoto enorme e una grande solitudine e paura di non riuscire ad andare avanti, di rimanere x sempre senza una persona con cui condividere le gioie ed i dolori, di essere sbagliati e di aver comesso errori enormi per paura di perdere qualcuno che poi è comunque scappato..... Spero davvero che un gg anch'io possa riuscire a superare questo disagio interiore che mi fa impazzire e mi opprime, spero solo di farcela.....
Antonio	2009-05-20 21:08:17	Ciao Luca, mi farebbe molto piacere conoscere la tua storia....anche se mi dispiace davvero per come stai. Ti capisco purtroppo....dovevamo essere al

settimo cielo in questo momento ed invece ci ritroviamo negl'inferi senza alcuna motivazione!!! Comincio a pensare(e mi piace pensare che sia così) che queste persone non abbiano il fegato ed il coraggio di volare. Sentite le prime vertigini se la sono data a gambe levate per paura di cadere e farsi male. Bhò non lo so, me le sto studiando tutte Luca, ma non riesco veramente a trovare una motivo...era tutto perfetto e a letto non ti dico. Non ho mai fatto l'amore così..lei ha persino pianto una sera...alla fine!!! E' pensa Luca..all'inizio ero terrorizzato e non mi volevo lasciare andare. E' stata lei che mi ha sbloccato dicendomi che un'amore così non l'aveva mai vissuto e che non voleva volare da sola. E che era meglio vivere il rischio dell'estasi e del delirio piuttosto che la normalità. Eccoti il risultato...

Antonio	2009-05-20 21:14:52	Ah Luca, poi mi dici come si fa a parlarti in privato. Però se vuoi parlare liberamente davanti a tutti, in modo che possano trarre qualche spunto, per me non ci sono problemi. Comunque ragazzi , siete delle persone eccezionali. C'è una tale concentrazione di sensibilità, e per contro di sofferenza, in questo blog che mi commuove. Dico all'ideatore Art: "hai fatto una cosa bellissima!!!" Complimenti davvero
Antonio	2009-05-20 21:22:48	Ciao Cesare, poi me la dai per favore la tua formula segreta? come hai fatto? lo magari non la potessi vedere...lavoriamo nello stesso ufficio...separati da qualche scrivania, ma pur sempre lì. Come faccio io? Fortuna che domani e per tutto il week-end sono a casa. Me ne vado a Milano da mio fratello a coccolarmi il mio nipotino(e già il mio fratellino che mi spinge che mi deve far conoscere una tipa, secondo la sua politica "chiodo schiaccia chiodo"....non me ne frega niente, non ce la faccio)....
Antonio	2009-05-20 21:32:31	C.zzz Tix, 4 anni!? Guarda mi fai venire da piangere...non riesco neanche ad immaginare il tuo dolore. In confronto mi sento piccolo piccolo. Hai tutta la mia stima e la mia solidarietà. " AMARE E' LASCIARE ANDARE LA PAURA" ...noi abbiamo rischiato e rischieremo sempre perchè vogliamo vivere...anche se adesso ci sentiamo di morire! Un' abbraccio
andrea	2009-05-20 21:37:47	ciao a tutti.....mi fa piacere vedere che nelle sabbie mobili siamo in molti.....che dire...mi amava alla follia,dovevamo sposarci..bambini...famiglia...ma a quanto pare...ha cambiato idea..e quando avevo piu bisogno di lui..si può dire d amare ma vivere d orgoglio?.....anche perchè poi subentrano paura e delusione e pur amando quel ragazzo che lontano dalle 'grinfie 'di mamma,sorella,lavoro...bla bla bla...diventa semplice,dolce,cosi..passerotto da sciogliermi in un attimo..per poi ricambiare,tornare orgoglioso,assente,in attesa continua dei miei passi nei suoi confronti..e vedersi ogni 2 o 3 sett..ci sono difficoltà oggettive,anche salutari,ma l educazione,le premure,il famoso fiocco rosso insomma..puo soccombere ai sensi di colpa e problemi?...o forse..da un punto in poi... è carattere..... chi ama cè..secondo me..e quando una persona davvero ti scorre nelle vene....come puoi farne a meno?...un abbraccio a tutti.
kia	2009-05-20 21:46:41	caio stefano... sn mancata 1 po' dp aver letto le tue parole... ho pensato sai... SMETTERE DI ELEMOSINARE... già.. sembra così semplice... dopotutto è 1 sogno è vero ma è il mio.. il tuo.. o quello di qlkun'altro... è difficile lasciare andare qlcosa k avevamo conservato cm un tesoro... sapete ragazzi certe volte basta 1 parola..1 canzone.. 1 profumo e tutto torna limpido e chiaro nella mia mente.. certe volte sn brava a far finta di star bene.. ieri mia sorella m'ha detto- TI MANCA?- IO- nono... nn mi interessa più niente di lui- nn c credevo neanche io mentre lo dicevo...avevo pianto pochi minuti prima... quante bugie mi dv ancora raccontare? il 15giugno saranno 3 mesi... come vorrei k il tempo scorresse svelto cm accadeva qnd stavamo insieme... la mia favola è volata.. i mesi si sn rincorsi tra amore e dolcezza... era delusione e tristezza sembrano

		frenare tutto.. vorrei tanto k tutto cio si staccasse da me.. n c'ho più voglia di sta cosi.. sn stanca veramente ma dimenticare e mollare tutto mi è difficile... sto conoscendo tanta gente nuova ma sembra k nessuno possa colmare qst vuoto... il famoso Kiodo SKIACCIA Kiodo dicono k funzioni ma prenderei in giro me x prima...qst'incubo prima o poi dovra pure finire... vorrei nn amare mai piu amore sai? xkè tu sei e resterai sempre l'unico per me.. la cosa piu bella della mia vita... kissà se sai qnt ti ho amato ti amo e ti amero ancora x molto... so k nn tornerai da me... anke se lo vorrei... ma... aspetando k tu diventi solo 1 cicatrice nel mio cuore serberò noi.. le nostre anime e le nostre notti nei miei ricordi piu belli.
Cesare	2009-05-20 21:52:29	Caro Antonio, chi ti scrive è un ragazzo che circa 4 mesi fà è stato lasciato dopo una relazione di 3 anni e mezzo. Ti confesso che ancora adesso non sto bene del tutto ma è normale. Non c'è una formula per accorciare i tempi di sofferenza, come tutte le cose anche il dolore deve fare il suo corso. Se credi di aver fatto tutto il possibile per cercare di recuperare il rapporto allora chiudi, sparisci da lei e prova, per quanto ti è possibile, a farla sparire dai tuoi pensieri. Lo so che è difficilissimo, è una gran lotta con se stessi ma dopo un po comincerai a capire che era l'unica soluzione. Per te la ferita, purtroppo, si è appena aperta, quindi come scrive Art, devi solo che darti del tempo per accettare la cosa. Per quanto mi riguarda il chiodo scaccia chiodo non è servito a molto. E' servito più che altro ad iniettare un po di fiducia in me stesso, altrimenti ridotta a zero per via dell'abbandono ma a null'altro. Il dolore ha cominciato ad attenuarsi solo con il passare del tempo. Mi raccomando non buttarti troppo giu, quello che ti sta succedendo è nell'ordine delle cose di una persona che sa amare.
Tix	2009-05-20 22:10:40	Già e pensa che anche noi eravamo colleghi, poi x fortuna io da qualche mese ho cambiato lavoro... So cosa si prova ad avere una persona di fianco 8 ore al gg e dover nascondere a tutto il mondo il tuo dolore, io a volte arei voluto gridare la mia rabbia ed il mio disagio ma dovevo far finta di niente..... Coraggio e grazie per le tue parole.....non perdamo la speranza. In bocca al lupo
Emanuela	2009-05-20 22:48:54	Maledetti colleghi! Quante storie nascono sul posto di lavoro? Tante.. troppe.. lo l'ho visto stamattina, e come ogni volta il vederlo mi trascina giù. Se ieri era una giornata tranquilla dove ho toccato quasi la felicità di riconoscere le grandi fortune che ho a prescindere da lui... beh, oggi è riuscito di nuovo a farmi cadere nel burrone. Viene e mi tocca il braccio affettuosamente, io abbozzo un sorriso... poi ritorna e faccio in tempo a fuggire grazie ad un altro collega che a sua insaputa mi ha tratto in salvo da dei secondi condivisi nella stessa stanza con lui. Lui, che come per molti di voi dice di star male x me... ma non fa niente per riavvicinarsi... Così il cuore ancora anela a una speranza che la ragione sa bene, verrà delusa... Voglio scappare. Ma non posso. Quando torna un briciolo di felicità? Io non ne posso più..
Antonio	2009-05-20 23:10:05	Ciao Emanuela, lo sai che quella felicità alla quale aneli da lui non arriverà mai...ma solo da te stessa. Ma riflettici: veramente te la sentiresti di tornare con lui? Riusciresti a fidarti e darti completamente? O è solo la rabbia di essere stati abbandonati dalla persona per la quale avremmo dato la vita e che adesso è incurante del nostro dolore!? Secondo me, qui tutti in questa nostra fase dolorosa viviamo la proiezione mentale di ciò che avremmo voluto. Ti abbraccio...e maledetti colleghi.
Antonio	2009-05-20 23:24:44	Leggendo tutte le vostre storie, le vostre sofferenze, mi chiedo: Ma ne vale poi così tanto la pena amare completamente e totalmente senza riserve? O è sempre meglio, sì amare, ma conservandosi quel pò di zona franca no-limit, tutta per noi...impenetrabile.? Lo so voi direte, ma così non è amare...ma sfido

		chiunque ad essere sincero e a dirmi che è disposto a rischiare di nuovo e a ritovarmi com'è adesso. E poi chi lo dice che non è amare. Forse è sbagliato proteggersi..ed essere un pò sanamente egoisti? Tra l'altro si dice che faccia impazzire le donne questo atteggiamento un pò sfuggente... Ci sentiamo domani ragazzi..nella speranza che sia migliore di oggi... vi abbraccio tutti!
Antonio	2009-05-21 08:42:10	Cavolo! Lei mi ha inviato un sms stamattina. Visto che ieri mi sono operato ad un dente e stamani ho chiamato il mio capo per dire che stavo a casa....Lei mi ha inviato un sms chiedendomi su come fosse andata l'operazione e come stavo e se avessi bisogno di qlcsa...E SE POTEVA CHIAMARMI!!!! Ho spento il cell in 2 nano sec. Che devo fare ragazzi? Le rispondo che, "NON HO BISOHNO DI TE, GRAZIE"; oppure " NON SONO PIÙ AFFARI CHE TI RIGUARDANO"; o semplicemente la ignoro..accendo il cell. e se chiama non rispondo? Vi prego aiutatemi....
Emanuela	2009-05-21 08:52:52	X Antonio: se vuoi agire secondo la logica dell'analisi transazionale da una domanda che ti ha fatto lei dalla sua dimensione adulta (anche se sotto sotto c'è la dimensione del genitore affettivo) tu dovresti rispondere dalla tua dimensione adulta con un sereno "sei molto gentile ma va tutto bene e non mi occorre nulla." X sms. Se invece a questo punto come immagino non capisci più nulla ti consiglio di stare fermo come se ti avesse curarizzato qualche indigeno di qualche foresta e aspettare che il panico passi, e non fare nulla. Stai forte anto!
Antonio	2009-05-21 09:05:09	Grazie emanuela mi sa che me ne starò fermo...la voglio ripagare con la sua stessa indifferenza di questi giorni. Anche perche non c'ho capito un gran che dell'ANALISI TRANSAZIONALE! Uffa, stavo riuscendo a mandar giù un po' di latte per prendere l'antibiotico...ma mi si è richiuso lo stomaco! CHE PALLE. Grazie Emanuela per aver risposto subito alla mia richiesta di aiuto. Baci
Emanuela	2009-05-21 09:17:00	Ah ah Tranquillo !! Fai bene a fare così!! Bacio!
Antonio	2009-05-21 09:40:47	Scusa Emanuela se rompo e se approfitto della tua disponibilita'. Ma se non rispondo e tengo il cell. spento non penserà mica che sto male per lei? E se invece le rispondo: "non ho bisogno di te, grazie", magari pensa che mi sto allontanando e che la sto dimenticando. Cosa dici? Eh, mi passano mille pensieri al secondo sai...lo so sono patetico
Emanuela	2009-05-21 09:47:22	Se rispondi può pensare entrambe le cose comunque.. ma forse può avvertire che stai bene e che sei stato solo gentile a rispondere a un sms.. l'unico rischio è che da questo poi originino altre comunicazioni che magari potrebbero farti male. Per come sono io e per come ho fatto in questi giorni, io rispondo breve e sintetica... e almeno mi prendo la soddisfazione di fargli credere che ce la faccio anche senza di lui... però non so se per te può andare questo modo di fare.. devi vedere quello che senti...
	2009-05-21 10:16:26e se rispondessi: " NON HO BISOGNO DI NULLA, GRAZIE...TANTO MENO DI TE. P.S. NON RISPONDERÒ AD ALTRI SMS SOLO PERCHÈ NON MI VÀ DI BUTTARE I SOLDI NEL CESSO". BUONA GIORNATA. Che dici può andar bene o dici che va bene se tolgo l'ultima parte? Indifferenza mista a disgusto...
Alex	2009-05-21 10:41:46	Ciao ragazzi, anche "quel" giorno è passato, non so dire come mi sento, paradossalmente ero felice di vedere lui ieri, e in mezzo a persone che non si guardavano negli occhi io e lui su una panchetta a parlare. Certo sono stata io a sciogliere il ghiaccio, io che avevo i lucciconi (unica persona, tutti sembravano "liberati"). Parlando di questa esperienza e stato d'animo con un mio grande amico nonché sacerdote mi ha detto che nello standard di oggi sono proprio in controtendenza e che mi ammirava x questo ma anche lui poi ha aggiunto di pensare a me stessa, ai miei interessi... Forse è persino troppo evidente il motivo per cui lui ha voluto la separazione, la presenza di un'altra

donna, paventata anche dal Pres. del tribunale (che ha come "cazziato" lui che non ha ammesso comunque)...evidente per tutti tranne per me che la rifiuto e anche se mi sento un'aliena non sono da ammirare, è solo l'amore che provo per lui a rendermi cieca. Abbiamo preso un caffè insieme (su sua richiesta, io stavo andando via), ci siamo salutati con i bacini, ma altro non saprei dire, l'ho visto andar via con uno sguardo imperscrutabile, chissà cosa pensava davvero. Ora sono arrabbiata perchè una delle poche persone di cui mi fidavo in ufficio e che sapeva di questa cosa l'ha spiattellata pubblicamente e mi ha molto infastidito, non doveva, non ce la faccio a sopportare anche gli sguardi curiosi e maligni dei colleghi, vorrei stare in pace, con persone che come voi possano capire...

Luca	2009-05-21 11:03:11	lo dico che dovresti rispondere in modo gentile....del tipo e' andato tutto bene...non mi occorre nulla....grazie! Poi magari spegni per un po il cell.....
Emanuela	2009-05-21 11:11:09	sono d'accordo con luca..
Luca	2009-05-21 11:14:01	Ragazzi oggi e' in assoluto la giornata piu' dura per me...non so perche' mi sono svegliato cosi'...sono completamente paralizzato...sono soltanto 10 giorni che nn ci parliamo piu' (anche se in realta' ci siamo lasciati da quasi due mesi ma io stupidamente ho provato ad esserle "amico")....sento che sto per fare una stupidaggine....vorrei chiamarla per dirle che mi manca, che la amo, che vorrei ci desse un'altra possibilita' anche se non ho assolutamente nulla da farmi perdonare...non so, ho la sensazione che la sto lasciando andare via cosi' senza fare nulla...sto iniziando a pensare che un mio gesto potrebbe convincerla a cambiare idea oppure che quantomeno potrebbe instillare in lei un dubbio....d'altra parte piu' tempo passa piu' mi sembra assurdo fare una cosa del genere.... Vi prego ditemi che e' inutile che io faccia questo...ho bisogno di sentirmelo dire....vi ricordo che la mia e' stata una storia relativamente breve (3 mesi) ma super intensa...e poi lei si e' allontanata cosi' senza motivo dicendo di sentirsi in una "gabbia dorata"...tutto troppo perfetto a suo dire...semplicemente nn mi amava piu' evidentemente...
Antonio	2009-05-21 11:17:13	Grazie Luca, ma mi sa che visto che sono riuscito a resistere a non rispondere...opterò per l'indifferenza. Non mi deve interessare ciò che pensa lei , se sto bene se sto male ect. Devo pensare a quello che voglio e cioè riprendere in mano la mia vita. E so che non posso volere una persona così instabile e superficiale nella mia vita.. la sofferenza è garantita. Quindi devo comportarmi come se non esistesse, come se non fosse mai esistita. Mi sa talmente di pochezza quella persona che non si merita nulla di me...neanche una risposta al suo sms. E' la persona sbagliata, e prima me ne convinco meglio sarà. Grazie comunque per il consiglio...
Luca	2009-05-21 11:17:38	Emanuela i tuoi post sono tra i piu' razionali e convincenti....quando hai 2 minuti dammi una risposta sul mio post in alto....sento che sto per interrompere il no contact....
Emanuela	2009-05-21 11:18:36	Dai alex. lo capisco, è difficile... ma hai te stessa su cui contare e la tua libertà... non parli di figli, per cui presumo non ce ne siano... Sei libera di prendere la tua vita in mano e ridargli forma come vuoi tu.. Per me che devo badare a quelle creaturine, è diverso...sono libera per modo di dire.. vorrei poter fare tante cose per uscire e accelerare il tempo del distacco ma non posso. Anche se a volte la tentazione è quella di chiudersi in casa e piangersi addosso e le uscite con gli amici ci sembrano delle farse dal momento che il nostro cuore, la nostra testa è altrove, mi rendo conto che affacciarsi alla vita, anche parlare con una persona che nemmeno conosci.. come facciamo anche qui, mi aiuta ad andare avanti... Pensa a te, coccolati, e al lavoro cammina a testa alta... sapessi a me quante me ne hanno fatte... ma tu non devi sentirti in

		torto o inferiore agli altri o diversa per quello che ti è successo. Continua ad essere forte...
Antonio	2009-05-21 11:25:20	No Luca, non lo fare...non perdere la stima di te stesso. Pensa solo semplicemente a quello che stai passando...l'ha fatto e lo rifarà fidati. Se poi ti senti che ne possa valere la pena allora fai pure. Ma almeno fa che sia lei a cercarti... e se proprio la vuoi fatti un pò desiderare...nel senso che devi sottoporla a delle prove. Ne vale la tua incolumità...se non ti proteggi tu non lo fa nessuno. Segui il tuo cuore si dice , ma fatti guidare anche dal tuo cervello. Pensaci bene Luca.... e sii forte comunque
Emanuela	2009-05-21 11:26:49	Luca, pensa solo questo: se ti ama torna, non c'è bisogno che tu le ricordi nulla. Se non ti ama, cercandola, potresti ricevere un altro rifiuto e ricominciare a stare male... Resisti... Se proprio il dubbio che si possa fare ancora qualcosa ti attanaglia... prova a gravitare "per caso" nelle sue vicinanze... e vedi che succede... ci saranno occasioni di incontro informali o fortuite.. no? Però preparati anche a questo: il dopo, se non succede nulla, ti farà molto male... E comunque mai cedere. Se deve succedere qualcosa sono loro che , avendoci lasciati, devono tornare con ragioni più che valide... Tutto ciò è cosa buona e giusta nella teoria.....ma ragazzi, quanta forza ci vuole nella realtà!
Emanuela	2009-05-21 11:30:06	Grande antonio!
Antonio	2009-05-21 11:36:24	Mi sta chiamando!!!! E io non rispondo e non vedo perchè devo spegnere il cell ed isolarmi dal mondo per lei. ...Eh..insiste... che psicopatica!!!! Vai all'inferno stronza...scusate la volgarità..ma queste sono soddisfazioni cazz!!!
Emanuela	2009-05-21 11:39:30	Ma certo!!! quando non sono più sicuri che siamo li in adorante attesa allora si spaventano!!!!!! Non è amore comunque... non ancora.... Ma Vai così Antonio!!!!
Antonio	2009-05-21 11:45:14	Grazie Emanuela per l'incoraggiamento! Lo so che magari non ho vinto la battaglia e che sicuramente starò ancora male, ma me la godo! E' toppo bella come sensazione...me la faccio durare il più possibile(questi piccoli momenti ci fanno capire che se vogliamo possiamo)..vale anche per te Luca....mi raccomando
liù	2009-05-21 12:56:13	Ragazzi, vi devo dire una cosa per incoraggiarvi....questa volta anche se sono ricaduta nella trappola di richiamarlo qualche giorno fa (col conseguente dolore) e la conseguente impressione di avere "fatto il gambero" nel processo di guarigione, adesso sto meglio...davvero...non è come le volte passate quando succedeva questa cosa....qualcosa è cambiato....vi rendete conto?respiro meglio, sono triste ma non angosciata e questo non è mai successo? vouole dire che forse sto guarendo?...se è così, fatevi coraggio perchè io dopo una storia di oltre quattro anni con due di convivenza, abbandonata a gennaio per un'altra dall'oggi al domani, con tutto il dolore, gli attacchi di panico e quant'altro, oggi percepisco di stare un poco meglio.....coraggio allora a chi è all'inizio..... un abbraccio a tutti
kia	2009-05-21 13:00:23	c'è qlkuno? giorno a tutti.. stavo studiando e m'è venuta voglia di scrivere 1po'.Qst notte ancora lo stesso sogno... lo allontano di giorno dalla mia vita ma di notte entra nei miei pensieri senza kiedere permesso.. sn gia 2 notti k faccio lo stesso identico sogno... lui k torna e parliamo come se potessimo sistemare tutto..magari tornare 1 coppia.Forse c'ho troppa voglia di lui ancora e quello k nn ammetto di giorno la notte torna.Qnt tempo ancora dovra passare xkè io possa ricostruire la mia vita e curare il mio cuore k m sembra nn sia cn me.Ho come smarrito qlkosa la cerco m impegno ma nn torna.Se sapessi k lui tornerebbe anke fra 10anni lo aspetterei.. ma qst nn è dato saperlo a nessuno... la vita fa cm vuole e noi ci adattiamo di conseguenza.ho

paura amici... ho paura di dimenticare tutto e nn voglio k il tempo si porti via quello k c'è stato.. magari lui lo ha già fatto...anzi sicuramente lui m ha dimenticato xkè ormai nn ero piu "adatta" alle sue nuove necessità... dov'è finito l'amore ragazzi? xkè arriva e va via senza avvisare? 1 cosa è sicura m serve 1 grande pausa.. nn so sè avro ancora il coraggio di amare...ho troppa paura di rivivere tutto qst... ho passato 2 mesi a piangermi addosso.. qnt giorni buttati... appure nn sapevo fare altro... mi kiedo se l'amore faccia x me.. forse no... camminerò solo ancora x 1 po e po fra qlk anno farò cm fanno tutti... m accontenterò di quello k c'è tanto nn vale la pena perdere cuore anima e vita x 1altro...qlkuno ha scritto k l'uomo è 1 animale sociale... già sociale x interessi però.. si prendono le persone e si buttano via.. si prende il meglio e poi si va via lasciando 1 grande desolazione... 1 volta ok ma nn posso permettermi di stare così ancora.. nn voglio..1urto lo reggo (almeno spero) ma il secondo m ucciderebbe. l'egoismo credo k sia 1 grande arma di difesa.

franco	2009-05-21 13:06:10	Ciao, ho bisogno del vostro aiuto....mi stò incartando da solo, quello che vorrei è non sentirla e non vederla...ed in realtà non sento la necessità di farlo, se non costretto dal fatto che siamo colleghi. Ma ora che lei mi stà dimostrando che non ha più bisogno di me e risponde solo alle mie richieste (se la chiamo parliamo, se le invio mess risponde) ma da qualche giorno non fà più la prima mossa. Ormai sono 3 mesi che stà con un altro ma nei primi due comunque mi chiamava spsso e si vedeva che aveva bisogno di me...ora non più....la cosa strana è che io vorrei che lei non si facesse più sentire ma vorrei me lo dicesse invece di negare quando gli lo chiedo e poi comportandosi così...lo sò che sono in un loop ma non riesco ad uscirne ...tutto questo è successo dopo l'ennesimo litigio una settimana fà...forse si è stancata ma allora perchè non me lo dice...vuole che lo capisca?...secondo voi che cosa devo fare
liù	2009-05-21 13:12:39	Caro Franco, mi spiace dovertelo dire ma purtroppo è un meccanismo normale quello che ti sta succedendo...anche a me i primi mesi lui continuava a interessarsi anche se stava con un'altra, poi più niente e senza dire nulla...questo perchè ci tengono lì finchè non si sentono sicuri, poi ci abbandonano quando si sentono pronti....e non dicono nulla perchè sono dei codardi e irrazionalmente vogliono tenersi sempre una porta aperta....devi essere tu a staccarti, lei non te lo dirà mai...scusa se sono così "violenta", ma devi farlo se vuoi stare bene...fidati....
kia	2009-05-21 13:15:01	ciao franco io ti posso solo dire LASCIALA ANDARE... le donne cercano sempre sicurezza e tu magari le davi qst mentre la sua nuova storia non si solidificava... lascia k vada x la sua strada nn perdere tempo... te lo dice 1 ragazza innamorata alla follia k è stata lasciata e k farebbe tutto x riavere la sua storia ma fidati fai come me... LASCIALA ANDARE VIA.. piu è lontana dal tuo cuore dai tuoi pensieri piu tu starai meglio.. coraggio
	2009-05-21 13:36:09	Devi tagliare di netto Franco..semplici parole ma efficaci. Altrimenti non ne esci più....non hai bisogno di lei e lo sai...stai vivendo quello che sarebbe potuto essere tra di voi e non lo è stato...rifletti e cerca di volerti più bene e di rispettarla perchè se non lo fai te non lo fa nessuno...meno che meno lei. Tira fuori la rabbia e falle vedere quanto vali...
Antonio	2009-05-21 13:43:24	Comunque ragazzi sono la prova provata che l'indifferenza è l'arma migliore! Ed è lì che mi chiama ancora,,,,,ed io non rispondo...Ma quale persona sana di mente si sognerebbe di ritornare con una che 3gg prima ti giurava amore eterno e 3gg dopo "NON TIAMO"? Ma ragazzi macchè veramente siamo tutti scemi. Innamorati magari, di un'illusione a questo punto, ma stupidi e masochisti no.! Scusate per la durezza..ma è l'unico modo per reagire...non c'è più spazio per i sogni, quelli sono belli che andati! Ci tocca guardare , analizzare e abbracciare la realtà per quella che è....

Antonio	2009-05-21 13:44:48	Comunque Franco ero io l'anonimo di prima...resisti mi raccomando. Lo sai, dentro di te lo sai cazzo...non ne vale la pena....
franco	2009-05-21 13:59:52	Ragazzi, siete grandi...mi state dando coraggio....ho sempre timore di quello che lei pensa di me...se me ne vado penserà come al solito che non riesco ad esserle amico e se le chiedessi ma perchè non hai più le stesse attenzioni di prima mi direbbe che sono paranoico....purtroppo penso ancora a questo ...ma è ora di finirla, credo sia inutile come dite parlare ancora...e alla fine pensi un pò quello che le pare....anche io ho cambiato molto il mio pensiero su di lei... Liu credo che quello che dici sia vero ma è durissimo da mandar giù.....una persona che mi di ha detto " saremo sempre uniti anche se divisi" ed ora fà così....ma devo capire che è meglio per me tanto comunque non porterebbe a nulla e lei ora stà bene mentre io qui a rivoltarmi.....avete ragione....devo cambiare e fermare la mia testa...grazie ancora
Antonio	2009-05-21 15:12:20	Cara Emanuela, caro Luca e Franco..non ci crederete ma è venuta sotto casa.!!! Per fortuna che non si ricorda il C/O che è diverso dal mio cognome. Ha cominciato chiamarmi a ripetizione ed io cosa ho fatto? Ho alzato lo sterio a palla e me ne sono fregato..col male allo stomaco, ma l'orgoglio mi ha aiutato....Certo che la gente è strana, è proprio strana. Certe persone se non stanno male non stanno bene. Il fatto è che queste persone nel loro delirio megalomane di onnipotenza(E QUELLA SENSAZIONE GLIELA DIAMO NOI...CHE LI FACCIAMO SENTIRE COME DEGLI DEI IN TERRA) feriscono e uccidono IL CUORE di chi avrebbe riposto nelle loro mani la propria vita.....
liù	2009-05-21 15:28:28	caro Franco, anche a me sono state dette le stesse identiche cose....quello che ti posso dire è che lasciare andare questa persona con cui ORA non puoi avere un rapporto sano non significa perderla per sempre, anzi significa preservare il bel ricordo che avete di voi e non cadere nelrancore che distrugge tutto...vedrai che passato un pò di tempo, quando entrambi troverete pace riuscirete a ricostruire un rapporto sano....credimi....non cadere nel tranello del tuo cervello che vede questo allontanamento come una perdita...lei è sempre lì, diversa da come l'hai vissuta tu, ma presente da lontano...ricordati che le persone non ci dimenticano se c'è stato amore in passato, semplicemente hanno deciso di stare lontane da noi....forza, anch'io sto lottando duro per avere un futuro migliore.... liù
shadow81	2009-05-21 16:44:15	grazieeeeeeeeeeeeeeeeeee. ottimo articolo e direi che l'analisi è perfetta...e mi rendo che ho sbagliato tantissimo in questi giorni.
franco	2009-05-21 16:45:07	Liu hai ragione, è più difficile accettare il fatto che non siamo più importanti, che non siamo la prima cosa a cui si pensa la mattina , che il nostro " potere" sia finito piuttosto che concentrarsi sul fatto che la loro assenza è quello che anche noi vogliamo.....io ho sempre cercato di chiudere le cose in maniera positiva ma è difficile....sarebbe necessario uno sforzo da parte mia che non mi sento di fare e poi per cosa per sentire parlare lei dei suoi problemi che si sfoga con me perchè con lui non può...sapere che lei ormai è lontana la sento come una sconfitta, come qualcosa che non poteva succedere a mema il mio è un comportamento infantile ed è ora che reagisca e riprenda la mia vita....lei ha fatto una scelta diversa ed io devo girare pagina proprio come lei....forse si stà sforzando anche per il mio bene ma questo lo scopriremo solo tra tanto tempo quando tutto sarà finito....grazie liu ti sento vicina e questo mi aiuta
Antonio	2009-05-21 19:40:21	Ciao ragazzi, dopo l'impresa di oggi non so se riuscirei a rifarla...mi è venuto di nuovo il groppo allo stomaco. E' stata durissima resistere sapendo che lei era sotto casa mia. Ed è venuta per ben due volte oggi pomeriggio. Sappiate però che ne vale la pena...si guadagna in autostima. Vi abbraccio tutti...
cribbio	2009-05-21	>Antonio. Complimenti, perchè dalle tue parole traspare grande

21:38:27

intelligenza. Hai centrato il nocciolo dellproblema (il suo NON amore), l'hai identificato e smascherato in grande anticipo sui tempi, e, pur nella comprensibile disperazione per una donna che non c'è piu, dimostri di non dare troppo peso alle sue teatrali parole che dichiaravano amore eterno. Perciò, se vuoi un consiglio...prosegui così, non te la filare di pezzo (come se dice a Roma) e proiettati a liberarti il prima possibile di questo pensiero. Non dare retta agli amici che, seppur in buona fede, ti prospettano possibili ripensamenti futuri. Sono chiacchiere che hanno un fondamento solo sui romanzi rosa e sulle telenovele di prima serata Rai. L'amore è un fatto chimico, di pelle. C'è o non c'è. E quando finisce non torna, sono reazioni irreversibili come lo sono le modificazioni delle proteine dell'uovo quando viene esso bollito. Tranquillo, tra poco ne sarai fuori. Un grande saluto.

kia

2009-05-21

21:54:22

c'è qlk anima dannata k come me cerca conforto? qnt dolore ho dovuto provare fino ad oggi..e nn passa... a volte si nasconde ma poi torna piu intenso e vivo nel mio cuore.Vorrei essere forte.. vorrei sapermene fregare.. vorrei nn pensare... L'AMORE è 1 REAZIONE IRREVERSIBILE è vero...e qnd se ne va nn torna o se lo fa nn è mai cm la prima volta. Vi dico la verità io ancora appetto k qlkosa succeda... sn 1 illusa lo so...ma ho amato così tanto e così profondamente k mi piacerebbe rivivere la mia favola.Continuo a chiamare favola la cosa k m'ha piu fatto male fino ad ora.. qlk tempo fa avrei solo voltato pagina..senza dolore e senza tristezza.. ma nn mi ero mai innamorata...il prezzo da pagare pero è stato alto... ero solare sempre allegra determinata e orgogliosa... nn c'è rimasto piu niente di quella persona in me... m sento debole... a volte ho paura di incontrare gente.. specialmente i ragazzi..non voglio cadere ancora piu giu.. è stato difficile alzarmi da quel letto dv passavo le mie giornate a piangere e cercare di recuperare ciò k mi restava.Nn l'ho fatto x me all'inizio ma x la mia famiglia k stava in pensiero x me... poi ogni tanto riuscivo a ridere e mi sembrava così strano passare qlk attimo sereno... ma il male k mi possiede nn è mai andato via... forse nn m ne libereò mai non so....

Il mio

2009-05-21

dolore più bello

22:02:50

Da quando sono tornato a scrivere qui, non ho mai utilizzato le righe a me concesse al fine di esternare le mie lamentazioni, il mio malcontento e quell'amarezza che, comunque, con tanto "sano volermi bene" sta, giorno dopo giorno, avvizzendo, come una pianta cui non si offrano più cure e nutrimento. In passato lo feci, mi fu anche utile. Ma poi s'impara che, più utile ancora, è lasciar andare tutto. Perfino la civile indignazione. Continuo su questa rotta, oggi, mentre sto scrivendo, e dopo quasi due mesi dall'ultima volta che l'ho vista e sentita; oggi, che lo sdegno si riaffaccia in me con prepotente veemenza. Saprete: accade che le voci di cose dette a comuni amici e conoscenti, prima o poi tornino all'orecchio dell'interessato. Si è parlato di noi con qualcuno, e questo qualcuno ce lo viene a riferire. Bisognerebbe evitarlo. Evitare di ascoltare le voci degli estinti. Cosa ci si aspetta di sentire? Parole di lodi, di rammarico o di scuse? Bè, l'esatto contrario, invece. La regola vuole così... Quello che ho ascoltato oggi su ciò che sarebbero stati i motivi dell'ultima, definitiva rottura, le colpe che mi sono state attribuite, le mancanze, i limiti... tutto! Sì, rabbia. Nient'altro che una rabbia silenziosa ed incredula, da quelle parole riferite. Per qualche imperscrutabile motivo, debbo realmente aver perso anche il più elementare buonsenso nell'aver creduto di poter affidare la mia vita ad una persona di tale genere, di chi ha questa strabiliante capacità di manipolare la realtà ed i sentimenti -in buona o cattiva fede, poco importa- descrivendoti come il distruttore della più alta delle speranze di ogni essere umano: quella di realizzare un amore felice. Dovrei utilizzare questo spazio per dare libero sfogo

a questa mia rabbia, che mi accompagna dall'intera giornata. Lo evito. A me non serve. Mi serve dire, invece, che in me, la speranza dell'amore vero, pur tanto minacciata dai violenti dolori di quest'ultimo anno, non è andata distrutta. Non ancora. Perché lei, quell'inganno -il mio ex amore, ex amica, ex tutto- può pure averla vinta sulla credulità degli altri, può pure ferirmi (leggermente), da lontano, ancora per il tempo di una giornata intera. Ma non ingannerà l'Amore. E, sono certo, l'Amore saprà discriminare tra perdono e giustizia, concedendo l'uno e somministrando contemporaneamente l'altra. A lei, a me, a chiunque. Non ho sbagliato mai, nel mio rapporto di coppia? Mai alcun errore? Certo che ho sbagliato anche io! Ho sbagliato di un errore, di mille errori! Ma ho avuto comunque fede. Fede nell'errore, di ieri, di oggi, di domani, che non può mancare. Fede cieca, assoluta nell'Amore. Perché arrivasse ad essere, finalmente, pura gloria nella sua certezza. Sperdutamente amanti, per il mondo, Amare! Che confusione senza pari! Quanti errori! Baciare volti invece di maschere amate. Universo in equivoci: minerali in fiore, che vogano nel cielo, sirene e coralli sulle nevi perenni, e nel fondo del mare, costellazioni ormai stanche, transfughe dalla gran notte orfana dove muoiono i palombari. Noi due. Che smarrimento! Questa strada, l'altra, quella? Le carte, false, scombuscolando le rotte, giocano a farci smarrire, fra rischi senza faro. I giorni ed i baci sono in errore: non hanno termine dove dicono. Ma per amare dobbiamo imbarcarci su tutti i progetti che passano, senza chiedere nulla, pieni, pieni di fede nell'errore di ieri, di oggi, di domani, che non può mancare. Dell'allegria purissima di sbagliare e trovarci sulle soglie, sui margini tremuli di vittoria, senza voglia di vincere. Con il giubilo unico di vivere una vita innocente tra errori, e che non vuole altro che essere, amare, amarsi nell'immensa altezza di un amore che si ama ormai con tanto distacco da tutto ciò che non è lui, che si muove ormai al di sopra di trionfi o di sconfitte, ebbro nella pura gloria della sua certezza. (poema XX, da "La voce a te dovuta", Pedro Salinas) Mio ex amore, mia ex amica, mio ex tutto. Alleata dell'inganno perpetuo. Invoco, su di te, perdono. Invoco, su di te, giustizia. E verrà -si verrà!- il giorno in cui l'Amore, con i suoi mezzi, ti farà conoscere entrambe le sue facce. Verrà, si verrà, come è venuto per me... Saluti a tutti, tutti voi. Ps: Resistete, resistete sempre. Loro non erano (per fortuna) destinati a noi... ;-)

Emanuela 2009-05-21
23:51:10

Antonio!! Grazie per la bellissima cronaca della giornata di oggi... credo che tutti ci siamo sentiti vicini a te, quasi immedesimati in te mentre compivi quel gesto eroico di non rispondere!! E Abbiamo goduto della tua stessa soddisfazione! Anche io oggi ho compiuto credo un gesto eroico! Al solito messaggio informale tanto x rompere il ghiaccio ricevuto durante il lavoro... Beh, non ci ho visto più... e sono riuscita a vomitare tutte le cose che non gli ho mai detto in questo mese e mezzo dove sin dall'inizio mi sono sentita (in modo assolutamente errato) responsabile del fatto che mi avesse lasciata.. Gli ho buttato in faccia la sua incapacità, la sua mancata volontà di mandare avanti questo rapporto, gli ho detto che non è così che si ama veramente una persona, e che si è comportato malissimo quando mi ha lasciata (ha fatto delle cose che nemmeno un bambino di cinque anni....) Insomma è esplosa la rabbia, è venuta fuori la consapevolezza e insieme a lei credo si sia delineata la separazione netta e irrevocabile. Sono stata euforica per tutto il giorno, ma mi aspetto di ri-stare male prima o poi.. Naturalmente al mio ultimo messaggio al vetriolo non ha più risposto...mentre prima abbozzava scuse sul fatto che non lo fa apposta a cercarmi, che non vuole farmi male.. Chissà se la smetterà di rompermi le scatole ora? Non voglio essere tenuta legata a un filo, non voglio che giochi col mio dolore. Si deve prendere le sue responsabilità. Se è convinto di non voler più tornare con me mi deve lasciare stare, non cercarmi ogni 3-4

		giorni per scuse assurde. Sono stata troppo dura?
Emanuela	2009-05-21 23:55:05	Stefano.... attenzione alle cose che riportano i terzi... spesso vengono stravolte nel loro significato. E comunque consiglio a tutti di stoppare immediatamente chi si avvicina e con fare "amichevole" si offre di darvi notizie sul vostro ex. Bellissima poesia, al solito.
Il mio dolore più bello	2009-05-22 00:20:34	Emanuela, la mia referente è una mia amica fidatissima, collaboratrice di lavoro. Peraltro, le cose che mi ha riferito parlano esattamente di lei, del suo modo di essere e fare, senza possibilità alcuna di equivoco. Certo, avrei dovuto evitare di ascoltare il resoconto di quella voce lontana. Ma... Ma stavolta disattendo la regola. Stavolta devo dirle la mia. Ho deciso così. Stavolta, come hai fatto tu, voglio dirle tutto ciò che non ho mai detto. Sarà la voce a lei dovuta. La mia voce. Ora che è tutto finito, posso. Una lettera. Avrò coraggio di scorrerla fino alla firma? Non importa. Questo atto finale lo devo a me stesso. Non per amor suo, certo che no! Per amor di verità e giustizia. Grazie di tutto, Emanuela. Un saluto sincero.
Emanuela	2009-05-22 00:31:20	Certo, capisco appieno la tua necessità. Non importa se capirà, nemmeno io mi aspetto che lui abbia capito o cambiato il modo di vedere le cose.. non importa nulla. E' vero, anche noi, in questi casi, è giusto che diciamo la nostra. Anche se squarciamo il silenzio, anche se rompiamo l'equilibrio, anche se quello che diciamo può non piacere e come dicevo prima può cadere nel nulla. Lo dobbiamo a noi stessi. Ti sono vicina. Buonanotte.
Il mio dolore più bello	2009-05-22 00:38:03	Sì, è perfettamente così. Donne e uomini bambini, ecco con chi abbiamo avuto a che fare. Si sottopongano all'onere di imparare, allora. Imparare da voci più adulte. Serena notte anche a te.
Antonio	2009-05-22 07:24:09	Grazie Cribbio, per le parole di conforto! Mi date una forza incredibile...spero solo di riuscire a continuare così...
Antonio	2009-05-22 08:04:10	Ciao Emanuela, sono veramente contento che sei riuscita a tirar fuori tutta la rabbia e la consapevolezza di te....perchè spesso lo si fa con le parole ma con i fatti facciamo l'esatto contrario. Anch'io ier,per mandarla via, le ho inviato un unico sms che definire offensivo è un eufemismo. Ed infatti è sparita da sotto casa...quasi come se fosse stata ferita(perchè c'è anche questo aspetto che a noi tocca sopportare.Che da carnefice passano o provano ad interpretare il ruolo della vittima ...dimostrando veramente poco rispetto per il nostro dolore). Il cervello era felice ed euforico per quell' impresa...ma il mio cuore e la mia anima la reclamavano e le urlavano di non andar via!. Ed infatti è ricomparso quel tritacarne nello stomaco(risultato secondo me del conflitto che si instaura tra cuore e cervello!), con il quale anche ci parlo;" prima o poi te ne dovrai andare.. quando non avrai più nulla da divorare, gli dico". E allora comprenderemo insieme Emanuela, che lo sforzo ed il dolore, aggiuntivo, nel rifiutare la persona amata per difenderci da essa ne sarà valsa la pena. Sai, ieri sera sono andato a farmi una passeggiata-gelato con la mia migliore amica(la persona più intelligente che io conosca) parlando di ieri mi ha ricordato la sua storia. Lei è stata lasciata dal suo attuale ragazzo poco meno di 2 anni fa, dopo 3 anni che stavano insieme, a fine Dicembre 2007. Semplicemente dall'oggi al domani "NON TI AMO"! Me lo ricordo come se fosse ieri...ha pianto per ore e ore tra le mie braccia. Ha perso 17 kg in due mesi! E poi? Poi lui si è rifatto vivo, dopo un paio di settimane. Ma lei, niente ha tenuto duro. Le ho chiesto : " ma come hai fatto a tornarci insieme? come hai fatto a rifidarti di nuovo?" Bè, lei mi risponde, " quando per due mesi tratti quella persona come se fosse una cacca e ciò nonostante questa ti implora piangendo in ginocchio che ha sbagliato;. quando dorme in macchina sottocasa per aspettare che tu esca la mattina e poterti guardare negli occhi e dirti che non può vivere senza di te; Bè allora un'altra chance gliela dai e te la dai." Ho detto alla mia amica:" la mia

non è neanche a metà dell'opera". E se dovesse, per riprendermi, fare ciò che ha fatto il suo ragazzo per riprendersela....vi confesso cari amici che MI TROVEREI IN SERIE DIFFICOLTA' A DIRLE DI NO. Ma è ovvio che stiamo parlando di nulla. Atteniamoci ai fatti. Tutto ciò per dire, che se veramente ma veramente ci tengono a noi e vogliono riprenderci, ALTRO CHE QUALCHE SMS O PAROLINA DOLCE. Devono fare l'impossibile...perchè è quello che faremmo noi per loro!!! Io adesso vado a fare colazione e a prepararmi perchè vado a farmi il week dal mio fratellino a Milano. Non ce la faccio proprio più a stare in casa. Sperando di tornare Lunedì mattina al lavoro(quando la rivedrò) con lo sguardo fiero ed incazzato...ma soprattutto un pò più sereno con me stesso. Ti abbraccio forte Emanuela e tieni duro anche per me...SIAMO PERSONE SPECIALI CHE NON MERITANO PERSONE NORMALI!. P.S. Se ce la faccio passo a farvi un salutino prima di partire... kiss

franco	2009-05-22 09:43:48	ciao, io sono arrivato al punto più basso ed ora mi sono stancato...ho un forte dolore ma non si può più andare avanti così.....riprendiamoci la nostra vita, non permettiamogli di manovrarci....si sentono paladini/e della giustizia, fanno le cose anche per noi per non illuderci...non diamogli questa soddisfazione. Io le sono stato vicino in questi ultimi giorni ed ho ricevuto in cambio solo un atteggiamento freddo ...quasi a dimostrarmi che era meglio che non ci fossi...mi ha voluto dare un segno, ...bene non ce ne è bisogno, sono io che mi riprendo la mia vita...non mi sarei mai aspettato questo da lei ma è successo...ora basta e se dovesse tornare per fare l'amica come se nulla fosse avrà la mia più completa indifferenza....ragazzi anche le persone che pensavamo essere migliori del mondo poi quando pensano ai loro interessi se ne fregano di tutto e tutti...e allora noi non aspettiamo più...coraggio, io sono incazzato e non voglio più saperne nulla
Alex	2009-05-22 10:31:06	Buongiorno a tutti... è arrivata la bella stagione, le giornate luminose, il caldo, la possibilità di andare al mare, il sole che splende alto nel cielo... In giro si vedono persone allegre, spogliate dei grigiori dell'inverno, persino un po' abbronzate... Insomma si respira un'aria "diversa"... Non so per voi ma per me è sempre buio, non riesco a gioire di tutto questo, non lenisce il mio dolore, anzi per certi versi lo accentua, mi fa pensare allo stesso periodo dell'anno scorso durante il quale ero con lui... Ho deciso che non devo cercarlo, che non devo forzare nulla, posso solo aspettare e come dice Art vivere il mio tempo nella maniera migliore possibile...ma non riesco a non pensare a cosa possa succedere nel frattempo, a cosa maturi in lui...a cosa sarà di noi alla fine... Dentro avrei una voglia infinita di vivere, bloccata dalla sua "assenza", a EMANUELA che mi diceva di riprendermi la mia vita visto che non ho figli a cui pensare e posso fare ciò che voglio rispondo che magari li avessi avuti, forse tutto questo non sarebbe successo, chissà, e ora vorrei subito un bambino, con lui, perchè è come se il ns progetto di vita insieme non fosse mai iniziato, lui non mi "bastava" mai, e questa rottura ha bruscamente infranto un sogno... Forse il sogno era solo mio, non so...comunque voglio cercare di adottare una certa calma, tanto altri atteggiamenti sono stati solo deleteri, e quel che sarà sarà...spero solo di averlo quel bambino, ormai ho 39 anni e non ho più troppo tempo... Vi abbraccio tutti...
kia	2009-05-22 10:40:42	buongiorno.. ciao alex.. sai voglio dirti 1 cosa.. penso k 1 bambin DEVE essere frutto di 1amore vero e ricambiato... la voglia di essere mamma è normale in tutte le donne ma 1bambino secondo me ha bisogno di 2 genitori k siamano... certo puo accadere k 1 matrimonio naufraghi ma se si puo eviate di far soffrire 1creatura innocente penso sia meglio. Ti capisco.. e capisco come ti senti.. ieri sera ho scritto le stesse cose su 1post prima sdi andare a letto... i ricordi sn subdoli spuntano all'improvviso e nn sn controllabili... vorrei dirti qlcosa x

		tirti su ma sò k nn serve... qui c si sfoga e ci si racconta delle nostre giornate inutili e ripetitive spese nel ricordo di 1 passato k x qnt possiamo dsiderarlo nn torneà.... DOBBIAMO LASCIARE K VADA TUTTO VIA... m lo ripeto ogni giorno nella speranza di convincere il mio cuore e dimenticare...1 abbraccio ti auguro di realizzare tutti i tuoi sogni.
liù	2009-05-22 11:00:52	Ciao Alex...come ti capisco....anche per me la fine della mia storia ha significato davvero la fine del mio sogno...anche noi avevamo parlato di fare un bambino e per me era così vicino.....ti capisco e capisco il tuo dolore....ma che ci dobbiamo fare? io non mi do pace ma cerco di pensare che forse davvero è meglio così, magari non per me, che avrei qua "una parte di lui", un frutto del nostro amore, ma per un bimbo che ora non avrebbe un padre e avrebbe una madre disperata e infelice.....cerchiamo di stare tranquille, siamo ancora delle donne giovani e sono convinta che realizzeremo i nostri sogni se è destino che avvenga.... ti dico una cosa che mi diceva sempre la mia nonnina preferita:"quello che non è avvenuto in una vita, avviene in un secondo"...pensaci...è davvero così... ti abbraccio e ti sono vicina
liù	2009-05-22 11:04:11	Bravo Franco! io sono con te...anche se oggi è dura e mi manca.....ma mi manca una persona che non c'è più....teniamo duro che provando e riprovando riusciremo a saltare l'ostacolo.... un abbraccio
Alex	2009-05-22 12:30:51	A Kia e Liù, grazie x le vostre parole sincere... bellissima la frase e il pensiero della "nonnina" di Liù, è di una speranza incredibile, auguro anche a voi di realizzare i vostri sogni, insieme ci sosteniamo e DOBBIAMO farcela!!! Un bacio e..... una dedica: Breathe Me di Sia Fuler (la sto ascoltando adesso!) ciao
Cesare	2009-05-22 13:36:48	Hai tutta la mia approvazione Antonio, complimenti per il post. Come giustamente hai detto, loro devono fare i "salti mortali" se vogliono tornare con noi, come noi siamo stati disposti a farli per loro. Il fatto è che devono fare i conti anche con il tempo, loro, non possono pensare mica che dopo 1 anno siamo ancora lì ad aspettarli. A noi invece il tempo non porta altro che felicità, cancellando pian pianino il dolore. A presto!
franco	2009-05-22 13:59:58	Lie tutti , questa mattina mi ha chiamato e sai per cosa...per non dirmi nulla...allora cosa chiami a fare...però questa volta è stato diverso, non le ho detto nulla, non ho nemmeno iniziato una discussione come al solito che non avrebbe portato a nulla...le ho solo detto con il sorriso "allora ti saluto e fai buon we" ...questa è la mia indifferenza, questo sarà il mio comportamento....la dovrò vedere perchè nella stessa società ma non mi umilierò più cercando spiegazioni che mi porterebbero ad innervosirmi....per lei ha sempre ragione lei...ma mi stò convincendo che quello che pensa lei non deve essere più importante per me. Indifferenza ragazzi, indifferenza e testa alta...siamo noi i più forti e unici proprietari della nostra vita.....con dolore ma si v'è avanti a testa alta!! Facendo così se sentiranno la nostra mancanza prima o poi vedremo il "loro cadavere scorrere sul fiume " se non la sentiranno avremo comunque vinto perchè liberi di un peso. Ne sono convinto...dai che tutti insieme ce la facciamo
Emanuela	2009-05-22 15:00:15	Bene ragazzi, avverto un'aria di ottimismo e di fiducia in se stessi recuperata dalle vostre parole.. come se stessimo formando una squadra di rugby, di quelle che ne prendono tante e stanno in fondo alla classifica del campionato ma che stanno tirando fuori la grinta e la voglia di vincere. E la vittoria non sarà vincere il campionato, ma ritrovare la forza, la motivazione, anche arrivando ultimi, per quest'anno, ma agguerriti. Incazzati! Grazie antonio per la bella storia di speranza che ci ha fatto sognare che esistano possibilità di rinascita anche dove non se ne intravedevano.. ma solo con i presupposti giusti, col rispetto e la consapevolezza di aver sbagliato e di voler veramente ricominciare con tutti i crismi. Se no non c'è trippa per gatti! Lo spirito di

		squadra ci aiuterà... io per esempio non vedo l'ora di tornare a casa e leggere le vostre storie, o raccontarvi i miei momenti . Per esempio io, come da manuale, oggi, dopo la sparata che gli ho fatto ieri, ho una crisi d'ansia che nemmeno un vagone di valium mi potrebbe aiutare.. però pazienza. So che non sono sola ad affrontare questa sfida. Vi abbraccio tutti!
kia	2009-05-22 16:13:20	AGGUERRITI E INCAZZATI! questa m'è piaciuta! è vero k siamo 1 squadra... mi piace leggere le vostre storie e scrivere delle mie giornate...recuperare noi stessi è 1 dovere...è difficile lo so ma è necessario! c'è 1 nuova possibilità x noi dietro tutto quel dolore k annebbia le giornate... ma nn pensate k sarà uguale... saremo piu forti.. piu preparati..piu GRANDI nell'animo... dalle mie parti si dice -CHI NN CI STà NN SERVE-- sante parole! vogliatevi bene 1 bacio a presto
shadow81	2009-05-22 18:00:56	questo articolo mi ha messo ottimismo ieri...lo rileggo spesso...ma sai quando ti prendono quei momenti di sconforto? nonostante il male che mi ha fatto perchè continuo a pensarci? maledetto meccanismo mentale, soprattutto mi sto svalutando troppo...eppure la "cacca" è stata lei per come si è comportata...ma spero passi presto. ciao a tutti.
Tix	2009-05-22 22:07:55	Oggi è veramente dura..... il fine settimana è drammatico, non vedo l'ora che arrivi il venerdì e poi quando arriva mi ritrovo sola senza niente da fare e con i miei pensieri e le mie malinconie che mi assalgono..... Penso che negli ultimi 4 anni ho vissuto solo in funzione di questa persona, mi sono annullata, ho lasciato le mie amicizie, la mia famiglia, la mia città ed adesso mi ritrovo in una gabbia, sola senza nessuno con cui parlare e in una città che non è la mia e che non mi appartiene, ringrazio solo Dio di avere ancora l'integrità mentale per non impazzire.... Rpneso a ns bellissimoi momenti e nonriesco a ricordarmi quelli butti eppure ce ne sono stati moltissimi.... perchè la mente umana gioca questi scherzi e no è un po' piu razionale? Osservo il telefono come se con la forza del pensiero potessi farlo suonare, un sms, un qualsiasi cenno ma niente..... so che non lo farà... so che entrambi siamo consapevoli del fatto che non possiamo stare insieme, sarebbe un ennesimo litigio, ancora incomprensioni ed umiliazioni.....non riusciamo a capirci, lui non mi da niente di quello che cerco ed io non sono capace di capire cosa vuole lui, oramai il ns rapporto si è esaurito e siamo saturi l'uno dell'altra, ma allora perchè mi manca cosi' tanto? Mi sento fallita, non sono riuscita a far funzionare la cosa che x me era fundamentae e adesso mi ritrovo sola a soffrire e questa solitudine pesa come un macigno sul cuore..... Vorrei che qualcuno mi facesse il lavaggio del cervello, domani mattina alzarmi e aver dimenticato tutto ma non è cosi' che funzina... so che devo farmi forza e trovare il coraggio di andare avanti nlla mia vita è solo che in questo momento a parte il lavoro non ho nient'altro e questo mi rende dvero tristissima... Amici sono contenta di leggere le vs storie, mi fanno coraggio e mi fanno sentire un po' meno sola.... Grazie
kia	2009-05-23 09:49:15	Buongiorno a tutti...1altro sabato sola nel mio dolore.Nn vorrei ma cado sempre nello stesso errore... PENSO TROPPO. sorrido pensando a noi.. a quello che eravamo e che era lui.Vorrei non amare più... vorrei k il tempo travolgesse tutto e che la mia vita prendesse una nuova svolta.Qnt lascime amare su quel cuscino ogni notte... vorrei essere leggera e volare ancora 1 volta.. vedere tutto dall'alto e rendermi conte che oggi c'è il sole. Ma resto legata ale mie zavorre che mi incollano ad una realta che nn mi piace più...che grande errore che ho commesso nella mia vita... HO AMATO TANTO. Che senso di nulla di vuoto di NN-vita... eppure lo so che sto sprecando la mia vita dietro un sogno finito...ma cm posso liberarmi di tutto?non lo vedo, non lo sento, non chiedo mai di lui,evito i luoghi dove puo andare eppure è sempre nella mia testa e si

		ostina a non lasciarmi andare. sto morendo d'amore... eppure era la cosa piu bella delle mie giornate. ciao a tutti e ke il tempo passi sempre piu velocemente... un cuore ferito e stanco ti accasci nella mia anima, battevi senza tregua , amavi senza riserve e vivevi per due: è tempo di dormire. Ti sveglierai quando il mondo sarà adatto a te quando l'amore tornerà quando il dolore sarà finito quando i ricordi non saranno piu un tormento ma solo passato. Resisti.. non morire.. non ancora.
shadow81	2009-05-23 11:31:51	scusami...io oggi mi sono svegliato con un'altra testa rispetto a ieri...anche se il pensiero c'è tuttavia devo riconvertirlo...io non so la tua storia...ma quello che mi ripeto è "ma posso stare male io per lei, quando lei molto probabilmente, anzi no è così, sta bene e se la gode mentre io devo starci male?"...noi non dobbiamo stare male per persone che non meritano le nostre lacrime...è questo che devi pensare..ricorda il mondo non si ferma aspettando che tu ti riprenda..così come lei, nel tuo caso lui, non si ferma per te ma anzi se ne frega. ciao scusami se sono stato duro, ma la penso così oggi. basta piangere.
kia	2009-05-23 12:43:03	non sei duro è la verità lo so.. e certi giorni anke io m sento così forte e determinata! IL MONDO NN SI FERMA ASPETTANDO K MI PASSI sai è vero.. hai proprio ragione.. nn s'è fermato 1 bel niente grazie x la "svegliata" anke se tutti mi ripetono le stesse cose.. se le dicono in continuazione... sembra sempre k le ascolti x le prima volta... come se nn volessi capire... k animale strano è l'uomo ODIA KI LO AMA..AMA KI LO ODIA. ciao a tutti
Alex	2009-05-23 13:13:28	Ragazze... anche per me il week-end è duro, durissimo, la cosa strana è che di solito andavo al mare, adesso non ne ho più voglia...vi capisco, i nostri sentimenti contrastanti, il continuare a soffrire per qualcuno che non ci vuole, che ci ha trattato male, ma che farci...non abbiamo il controllo sul nostro cuore e su quello che prova... A kia in particolare però vorrei dire che è troppo giovane per chiudersi in casa, è retorico ma hai una vita davanti, devi dimenticare e andare avanti... a Tix...non so in che città vivi, ti farei compagnia volentieri...ma scrivendo siamo comunque in contatto...
shadow81	2009-05-23 15:33:24	è così..quelle cose sembra che le ascolti per la prima volta sempre, sono cose che ognuno di noi, io ho letto questo articolo e mi sono ritrovato in tutto, anche nei comportamenti ossessivi...purtroppo sono cose che io so eppure è come se le leggessi la prima volta sempre, ma è così che funziona, pensare che chi sta male sei tu e non chi sta dall'altra parte e magari non ti pensa proprio...è questo il pensiero che deve portarti al riscatto dalla situazione in cui ti trovi. ognitanto ricevo chiamate anonime...non so chi sia...mi chiama e poi chiude, so che lei sta con un altro in questo momento, ma quando ricevo queste chiamate penso che sia lei in modo automatico, invece di pensare che magari è solo qualcuno che ha sbagliato numero...fa tutto parte di quella illusione di cui nutriamo il cervello...piano piano deve passare tutto...non abbiamo bisogno di persone che non ci amano per vivere la nostra vita.
matteo	2009-05-23 15:55:54	ciao ragazzi! anch'io mi ritrovo di nuovo solo, per un altro weekend di tristezza e solitudine. Lui sarà con i suoi amici nuovi a non pensarmi, io qui a ricordare tutti i bei momenti e i nostri giorni al mare e a quando si rideva insieme. Non resta che sofferenza e apatia verso il mondo esterno. Non ho voglia di fare nulla e non ho niente da dire alle persone che conosco, ormai stanche di vedermi triste e diascoltare le solite cose da me. Spero passerà presto e ringrazio tutti per le vostre storie. buon weekend
Ans	2009-05-23 16:03:46	Ragazze e Ragazzi, anch'io la penso come voi, bisogna pensare molto a se stesse, a volersi bene, però.....dopo cinque mesi pensavo di esserne venuto almeno parzialmente fuori, invece non so' cosa sia successo, il caldo o che cosa, ma questa settimana ho avuto dei giorni terribili, penso a lei dalla mattina alla sera, eppure non l'ho più sentita. Comunque vi leggo sempre e

sempre riconosco il mio dolore non diverso dagli atteggiamenti del vostro dolore, è veramente una cosa unica questo dell'uomo e della donna, non c'è differenza in questo. Ciao a tutti.

Diego 2009-05-23
16:08:19

Dura anche per me. Solo una settimana dal disastro. Eppure ci credevo... ma soprattutto Lei. Lei mi faceva grandi discorsi, Lei mi chiedeva di andare a vivere insieme, Lei mi chiedeva costantemente di darLe un bambino nonostante stessimo da neanche 7 mesi. La sua morbosa gelosia, il suo attaccamento a me e alla mia famiglia. Nulla mi avrebbe mai fatto sopettare quello che c'era sotto... anche per questo non ero assolutamente geloso e non l'ho mai condizionata su niente, neanche quando non voleva che uscissi con amici per stare con Lei o che andassi da solo da qualche parte senza di Lei. Se si litigava e mi mandava qualche ultimatum che non accettavo, tornava indietro sui propri passi chiedendomi di non lasciarla da sola. Piangeva ultimamente, chiedendosi dove la Vita la stesse portando e cosa ci faceva in quella casa da sola. Si sentiva da sola ed io cercavo di starLe vicino e di renderla felice. E poi... dopo l'ennesima litigata, dopo il tentativo di riappacificarsi da parte mia e dopo la sua ennesima richiesta di non mandare a putt. un grande progetto come il nostro, non mi riconosce quasi più: nega le cose dette, dice che non mi vuole più, non riconosce gli sms mandati da Lei dove dice che mi vuole vicino, insinua che li ho creati io. Molti progetti fatti diventano solo storie inventate da me. Dice che le voglio fare il lavaggio del cervello. Che l'ho presa in giro e tante altre cose tremende... Comincia ad accusarmi di volerLe far perdere il lavoro d'accordo con un Suo collega (che nn conosco e di cui ignoravo l'esistenza)..Perchè?????... dico io, avendo capito che ormai non ragionava più e di avere davanti una ragazza che purtroppo soffriva di qualcosa che non comprendevo, e arriva la mazzata: secondo Lei abbiamo un progetto del genere perchè Lei si vedeva con Lui ed io lo sapevo.... quando mai. Mi cade il Mondo addosso. In tutto questo tempo non mi ero accorto di nulla, ascoltando sempre i suoi "insegnamenti" e cercando di migliorarmi per meritarmi Lei. La gelosai nei miei confronti che senso avrebbe avuto? Ma lei nega anche quello, come anche le litigate causate da queste sue fissazioni... L'avevo presentata ai parenti, ai genitori e Lei mi faceva questo alle spalle, riempiendosi la bocca davanti a loro di belle parole. E in tutto ciò non mi chiede mica scusa... no.... mi chiede di non farle perdere il lavoro. Paura assurda quanto la situazione che avevo davanti in quel momento. Il colpò è stato forte, prima per il tradimento sia per aver visto la persona cui volevo bene morire davanti ai miei occhi. Non sapere se farmi prendere dalla rabbia o dalla pena per una ragazza manifestatamente disturbata. La pena ha avuto la meglio, e l'idea di non lasciarla abbandonata in questo stato mi ha spinto a rivederla per assicurarmi delle sue condizioni. Diffidente, mi riceve, e comincia a farmi il terzo grado su perchè sono da Lei. Le rispondo che mi aveva chiamato dicendomi che aveva preso pasticche miste ad alcool e che era stata al pronto soccorso. Così era stata la telefonata la mattina dopo quelle terribili rivelazioni. Le dico che non sono lì per Amore ma per un debito di riconoscenza che avevo nei suoi confronti derivante dal fatto che mi aveva promesso di starmi sempre vicino dopo un risultato di analisi sballate che avrebbe potuto coinvolgere la persona che amavo (fortunatamente ci fu un errore). Capisco che c'è qualcosa che non va: mi chiede di aprire le mani, se la stavo registrando col cell., se Lui era lì intorno. Crede che vogliamo farle ammettere chi preferisce fra i due. Resto attonito e ulteriormente ferito. Arranco solo per cercare di farla stare bene. Alla fine lo chiama su ma a richiesta, almeno per verificare se esiste sta persona. Vederla parlare al telefono con Lui è stata una scena che non dimenticherò mai. La confidenza, le

risatine... tutte di una persona che non conoscevo. Anche L'altro, mi chiede che non vuole più essere disturbato da LEI, probabilmente accortosi di questi problemi ma non innamorato. Scappo ormai lacerato dentro. L'idea che non stesse bene non mi aiuta. Dopo continue sue telefonate le chiudo il telefono. Avviso la famiglia delle preoccupazioni che ho per la sua salute, come ultimo gesto di un Amore morente, e poi mi faccio umilmente da parte...

Il mio dolore più bello	2009-05-23 16:39:09	Il modo tuo d'amare è lasciare che io t'ami. Il sì con cui ti abbandoni è il silenzio. I tuoi baci sono offrirmi le labbra perché io le baci. Mai parole e abbracci mi diranno che esistevi e mi hai amato: mai. Me lo dicono fogli bianchi, mappe, telefoni, presagi; tu, no. E sto abbracciato a te senza chiederti nulla, per timore che non sia vero che tu vivi e mi ami. E sto abbracciato a te senza guardare e senza toccarti. Non debba mai scoprire con domande, con carezze quella solitudine immensa d'amarti solo io. (Pedro Salinas) Noi, invece, l'abbiamo scoperto. Quella solitudine immensa d'amare solo noi. E sia. Fogli bianchi da riempire con l'inventario dei nostri progetti speranzosi; mappe di mondi da esplorare assieme; telefoni sempre sotto mano, in attesa di un segnale; presagi, previsioni cancellate dalla sentenza "errore". E sia. Ora siamo soli. Lo eravamo anche prima. Passando tra le due solitudini, saltiamo sopra il loro corpo, forma tesa in orizzontale, tra le parole "c'eri" e le parole "non ci sei più". Un balzo oltre, attenti a non inciamparci ancora. Saltare. E basta. Non c'è molto di più a separare i due modi di star soli. Si era soli anche prima. Soltanto quella forma, corpo e viso amati, corda tesa, inciampo da evitare, nel passo avanti. E non soffrire più. Saluti a tutti. Stefano
kia	2009-05-23 17:10:47	ciao diego... ho capito 1cosa negli ultimi 2 mesi e mezzo... k per qnt tu ti possa sforzare nn conosci mai fino in fondo 1altro essere umano. Ma ci acceca così tanto l'amore? ti sei ritrovato una sconosciuta vicino...a me è successa la stessa cosa.. ti bramava desiderava..poi?mah! nessuno sa cosa passa nella mente delle persone... sforzarci di capire la follia altrui nn ci porta a niente...anzi ci fa male xke tanto x qnt possiamo cercare di dare 1 risposta alle nostre domande la risposta vera nn arriva.. il motivo reale nn esiste in verità.. forse finisce l'amore.. forse ci si stanca della'ltro... non so... arriverà di meglio... almeno lo spero x tutti.
Barbara	2009-05-23 18:24:18	Caro Stefano, anche io ho definitivamente spalancato i miei occhioni verdi, la cosa più preziosa che possiedo.Per troppo tempo li ho forzatamente tenuti serrati perchè io non potessi vedere il disastro che il mio stupido cuore e la mia testarda e sorda mente hanno combinato. Il peggio è stato che per cercare di rimediare e per non sentirmi "sola" ho continuato imperterrita, nonostante il mio forte istinto e la mia logica tentassero in qualche modo di farmi capire le reali intenzioni di quest'uomo. Ma io no, pensavo che le cose sarebbero cambiate...ma non in peggio! La mia paura dell'abbandono mi ha fatto sopportare le cose che odio di più e che ho sempre considerato impossibili da perdonare in un rapporto d'amore. Allora cosa mi è successo? Ma come ho fatto ad affidare la mia importante vita nelle mani di una persona che non vale neanche un mozzicone di sigaretta. Avevo raggiunto tutte le tappe di una vita idilliaca e tranquilla, mi ero realizzata come donna, come studiosa, come mamma. Tutti nutrivano rispetto per me e io camminavo a testa alta perchè anche io avevo rispetto di me. Mi ha irresistibilmente attratto la sua diversità, la sua praticità, la sua inintellettualità. Pensavo fosse un segno di veridicità, di schiettezza, di fisicità e forza....invece no! HO fatto come Eva, ho mangiato la mela e mi sono ritrovata dal paradiso alla terra, perdendo tutti i risultati che avevo ottenuto e sono regredita allo stadio iniziale. Avevo cominciato con un esaurimento nervoso, l'avevo superato insieme con la mia anoressia e dopo 14 anni di sotto controllo Tutto il

contrario...non ho mai conosciuto una persona così falsa e patologicamente bugiarda. Calcolatore ed opportunisto, mi ha fatto credere di volersi prendere cura di me e di voler "invecchiare" con me. Oggi mi ha quasi confessato tutto quello che ho sempre sospettato e che lui ha sempre negato. Freddamente ha detto non "amo più nessuno". Io sono NESSUNO. Come può un uomo giocare per quasi 5 anni con la vita di una donna adulta e con la mente e il cuore a pezzi????

Il mio dolore più bello	2009-05-23 20:20:57	Cara Barbara, oltre gli occhi, nel fondo, trovi l'anima. Ultimo avamposto, al limitare del Nulla. Ultima cosa a vedersi, ultima cosa a lasciarci. Di quella, ora, bisogna che tu ti prenda amorevolmente cura. Perché essa è sempre meritevole di ogni amore. Dunque, amala tu, per prima, e prenditene cura. Con la dolcezza che ogni amore vero traluce. Poichè, se non lo farai tu, chi lo farà per te? Non aspettare qualcuno che ti rechi fiori; pianta da te il tuo giardino. Con cura. In molti non sanno amare. Tu, io, tutti gli altri qui, abbiamo conosciuto cosa sia il disamore. Quale luogo desolato! Quale Nulla! Restiamo sulla sponda opposta del fiume che da quello sterile deserto ci separa. Coltiviamo qua il nostro giardino. Senza alberi dai frutti proibiti, senza inganni sui nomi dei fiori. Iniziamo a piantare distacco verso i cuori sterili, seminiamo speranze per il futuro, coltiviamo clemenza per i nostri errori. Continuiamo ad amare, noi. E ad amare proprio chi ne è ora più meritevole e bisognoso: noi stessi. Coraggio. Un abbraccio, Stefano.
Emanuela	2009-05-23 20:34:32	Barbara. Tuto quello che eri non è scomparso. Tu sei ancora quella persona, devi ritrovarti, devi staccarti da lui e dal suo amore sterile e ricominciare a nutrire la linfa del tuo albero, che in questi ultimi anni hai trasferito a lui. Queste sono persone incapaci di amare e che hanno bisogno di prendere l'amore degli altri, anzi dagli altri.. magari credono anche di poter provare, attraverso di noi, quel sentimento. Ma non ne sono capaci. Amano troppo se stessi, non c'è spazio nella loro mente per altro che se stessi. Ma hanno bisogno, per sentirsi forse uguali agli altri, per nutrire il proprio ego sempre affamato, di provare quelle emozioni ... e entrano perfettamente nella parte degli amanti, degli innamorati, dei passionali gelosi.. amplificando a volte il loro sentire e il loro agire e ingannando l'altro su un futuro possibile. Ma quando qualcosa non va secondo i loro piani, quando magari si stancano sono capaci in maniera incredibilmente repentina, di chiudere "il rubinetto", di colpo sono capaci di rinunciare a tutto senza troppi problemi, convinti di potercela fare... e di fatto per loro è semplice visto che sin dall'inizio l'oggetto d'amore è sempre stato nient'altro che se stessi...dovranno solo cercare qualcuno che incominci di nuovo a nutrire con il proprio amore il loro cuore vuoto. Tu non esisti più, se non nei momenti di incertezza, in cui o non hanno una pronta sostituzione o avvertono che noi non potremmo essere sempre lì , naturalmente a debita distanza , a costituire una riserva utilizzabile nei momenti di emergenza. Sono troppo dura? Non lo so. L'unica cosa che so è che non glielo possiamo permettere di prenderci la vita. L'unica cosa che so è che la nostra rivincita sarà quella di essere forti e negargli la possibilità di approfittare delle nostre debolezze . E' difficile. Lo so...
sergio	2009-05-24 12:54:38	ciao ragazzi... è da un po che non scrivo ma vi leggo tutti i giorni... forse sono riuscito a superare la primissima fase...quella dove non si riescono a controllare i momenti di panico...ieri pomeriggio l'ho vista e lei ha visto me ma ho fatto finta di nulla e sono proseguito... non l'ho nemmeno guardata perchè avevo paura di poter star di nuovo malissimo...stamane ho cercato di evitare i luoghi dove potevo vederla.... che dite sto facendo il codardo? fuggo davanti al dolore? non so...tra l'altro l'idea di fermarla per parlare non mi viene nemmeno +.... se lei avesse da dire o gliene importasse qualcosa lo farebbe

lei....resto nel mio silenzio e vado avanti senza + speranze di un suo ritorno....e lo penso davvero... credo di piacere ad un'altra tipa...una ragazza che è totalmente differente dalla mia ex... ed adesso sto qua a pensare se buttarmi o meno.... non voglio assolutamente creare dolore in altri....non credo di essere ancora in pace con me stesso...non potrei rendere felici altri.... ma mi dico perchè devo essere sempre io a dover fare la persona onesta e giusta...perchè non mi butto e basta??? mah...forse è solo bisogno di colmare il vuoto che ho dentro...paura della solitudine e voglia di essere amato da qualcuno... che dite?

Barbara	2009-05-24 15:07:12	Cara Emanuela, non sei stata troppo dura, hai perfettamente descritto la verità. E' così. Condivido pienamente, come sempre, i tuoi lucidissimi e appropriati commenti. Caro Stefano, infatti pensavo di rimanere sola, senza di lui, invece è tutto il contrario, io sono sola con lui che non era, non è, non sarà... Io sono tutto l'opposto dell'aridità, sono un giardino sempre in fiore e ne ho la conferma ogni volta che interagisco con qualcuno/a che non sia questo individuo che è il vero parassita, la sanguisuga che vive nutrendosi del mio sangue, togliendo la vita da me per disperderla nel suo avido stomaco. Credo di aver toccato il fondo della sofferenza ieri, da oggi spero di risalire. oggi mi sento bene, come ho detto tutti gli altri non fanno che desiderare la mia presenza e lui ne è geloso di questo, tenta di buttarmi giù con assurde accuse per portarmi al suo infimo livello, sa troppo bene quanto io valga...molto più di lui! Ho iniziato a sentire la nausea e non ho più il minimo desiderio di lui, devo solo ristabilire la giusta visione di ciò che ho passato per essermi fidata di lui. Ma oggi sento che è davvero finita per me, una fine positiva, la fine liberatrice. Oggi gli direi che lo ringrazio per avermi lasciato e per avermi risparmiato una vita di sofferenza ed aggiungerei che aveva ragione su una cosa che mi ha detto il giorno in cui mi ha lasciato: " Sono solo un povero disgraziato" A proposito della mia presa di coscienza vi riporto ciò che ho scritto per me stessa, come pro-mememoria giornaliero, da usare nei momenti in cui sembro vacillare e non voglio....(Grazie ad un esercizio che ho trovato leggendo un libro di Claudia Rainville dal titolo "Nati per essere felici, non per soffrire".) " Decido di consentirmi di essere felice, decido di vivere in luoghi amoniosi, in sintonia con la parte divina di me, dove mi sento veramente bene. Decido di amarmi di rispettarmi di avere per me la considerazione necessaria in modo da non permettere a nessuno di mancarmi di rispetto o di approfittare della mia tolleranza e della mia generosità. Decido di credere in me stessa, nel mio potenziale, per sviluppare il meglio di me per le cose che mi stanno a cuore. Decido di dedicarmi più tempo per riposarmi e godermi la vita. Ecco a che cosa mi impegnerò nei confronti di me stessa perchè tutto questo si realizzi: mi impegno a rimanere OTTIMISTA, a cercare di capire la causa delle mie difficoltà e la lezione che esse mi impartiscono, invece di dare la colpa agli altri o alle cose che mi sono mancate. Smetto di voler cambiare l'altro, scegliendo me stessa, vivendo nelle situazioni che mi fanno stare bene e agisco per amore mio." Un abbraccio e un grazie di cuore per il rifugio che rappresentate...
Barbara	2009-05-24 15:19:55	Sergio buttati!!!! Prova, magari ti trovi benissimo con lei e riesci a dimenticare più in fretta. Se non provi puoi solo perdere. Ogni esperienza è sempre un'aggiunta e un arricchimento. E se vedi che non è il caso non perdere tempo ma provaci, ovviamete se trovi qualcosa in lei che possa interessarti. Lo show deve continuare....
il mio dolore più bello	2009-05-24 15:35:58	Ed è così, che si fa, cara Barbara. Così, proprio così. Brava. Un grandissimo in bocca al lupo! Un abbraccio a te

Antonella Martino	2009-05-24 18:31:32	mi viene spontaneo dirti di andarci piano, perchè se ti accorgi che non ti piace, e tu dovessi piacere a lei, sarebbe un problema.... non sono d'accordo, anche per esperienza vissuta e vista, sul buttarsi tanto per, perchè se dovesse soffrire lei? perchè? se non lo meritiamo noi, neanche un'altra persona... se non hai guarito del tutto certe cose, non si può provare e se va va , perchè molte persone fanno così, e poi c'è chi resta male... io penso si debba essere consapevoli di essere certi di ciò che uno può veramente dare, che sia una storia di un giorno, di un mese, o di una vita... se minimamente pensi ancora a lei, per me , non sei pronto.... bisogna star soli per recuperare la propria gioia, e poi dare un senso nuovo, che non ha niente a che fare con il passato... penso che ci si faccia del male in qualche modo, e si rischia di farlo a qualcuno se non si è sicuri! credimi passare da una cosa all'altra non è la cosa giusta! perchè confonde i sentimenti di tutti.. fino a perderli per tempo... e a che serve? si dovrebbe stare con qualcuno non per colmare un vuoto ma per desiderio e amore di entrambi.. questo è ciò che penso... poi sei tu a dover scegliere! in bocca al lupo!!!
sergio	2009-05-24 20:09:46	grazie per i messaggi, beh si lo so che non devo ferire nessuno e che dovrei aspettare di essere guarito... non ho la minima intenzione di prendere in giro nessuno...poi tra l'altro magari è solo una mia impressione il fatto di piacerle... non so ragazzi non riesco a provare la gioia che provavo prima nelle cose...certo non soffro + come prima e non ho la voglia costante di sapere cosa fa o meno anzi non mi passa nemmeno per la testa... purtroppo il colpo è stato duro e mi ha fatto molto male...e non riesco a riprendermi del tutto...che dovrei fare?aspettare ancora? e quanto e cosa?
kia	2009-05-24 20:17:22	ciao sergio.. secondo me conoscere persone nuove fa bene.. è 1 MODO X DOMINARE IL TEMPO cm dice art.. dv essere sempre sincero però.. xke non è giusto illudere e far soffrire... non hai dimenticato la tua ex è normale k ti spaventa tutto.. ti capisco.. ma sai xke? evitando l'altra persona ti lasci ancora disponibile ad 1 eventuale ritorno... io faccio la stessa cosa.. so cosa significa NON VOLER SOSTITUIRE IL NOSTRO SENTIMENTO.. ma è a senso unico.. chi ci ama nn ci fa male. Oggi m senti fiduciosa e dovete esserlo anche voi.. vivi adesso e stai bene xke dmn potresti aver perso 1 occasione.... 1 bacio
Emanuela	2009-05-24 22:11:04	Grazie Barbara. L'ho stampata e me la metto in borsa la tua poesia.. Bacio
franco	2009-05-25 11:53:04	Sergio, buttati e prova a vedere cosa succede....mai in nessuna storia si sa all'inizio come andrà a finire e provare non significa non avere rispetto per l'altra persona...x te comunque sarà importante perchè impegnerai il tuo tempo. E' l'unica nostra speranza, impegnare in tutti i modi il tempo perchè in questo modo il nostro cervello è costretto a pensare ad altro...io l'ho fatto nel we, ho dovuto lavorare molto, poi ho visto gli amici e sono tornato anche a prendermi una sana sbornia in allegria. Oggi stò meglio, l'ho vista , lei ha insistito per un caffè ma il punto è che non mi interessa più perchè non abbiamo più nulla da dirci....non si parla delle nostre vite ...non si parla di nulla ...io non riesco a sentire le sue storie con lui e quindi sorvolo ma sempre stando tranquillo....niente più scenate, niente più discorsi ma solo quello che sento in questo momento...ovvero nulla se non un profondo bene che però non posso sfogare. Pian piano lei si renderà conto che non la cercherò più e non lo farà nemmeno lei...penserà che sono un bambino ma ragazzi non me ne frega più nulla, ora devo stare bene io...e questo vale per tutti, dobbiamo mettere davanti il nostro bene....dai che non ci ferma più nessuno...
kia	2009-05-25 12:02:44	giorno ragazzi... oggi m'è presa a male.. è da qst mattina presto k continuo a piangere e non so x cosa... per quello k nn c'è piu.. xke m fa male k lui potredde anzi sicuramente è stato cn 1 altra...qst continui sbalzi d'umore... ieri

		sn stata bene.. e qnd sto bene gli incubi tornnano nel sonno.. come se qlcosa mi volesse punire... come se io dovessi solo soffrire e nn abbia diritto a dimenticare almeno per poche ore..mercoledì ho 1esame.. mi manca 1 bel po da studiare ma nn riesco a concentrarmi...sto bene solo se esco e sto in compagnia.. la solitudine e il silenzio m terrorizzano...fra un paio di settimane saranno 3 mesi k sto cosi...qnt ancora deve passare.. penso di aver pagato a sufficienza... ammiro ki di voi ha forza e coraggio.. continuate a scrivere e raccontare x ki cm me ancora nn si libera dal suo cuore.
T.	2009-05-25 12:51:15	Cara Kia, 3 mesi? ha da passà a nuttata... (chiedo scusa ai Siciliani). Se ti può consolare io inizio a vedere un po' di luce adesso (poca) che sono passati 8 mesi esatti. Vedi tu. T.
Cesare	2009-05-25 12:52:59	Forza Kia, non abbatterti. Ieri anch' io sono stato peggio del solito, sarò l'avvicinarsi dell'estate, le giornate da mare, per 3 anni trascorsi con lei. Per me sono 4 mesi che non la vedo, poco meno che non la sento, ogni tanto però il suo fantasma riaffiora nei miei pensieri. Se può consolarti, siamo in 2 a dover affrontare un esame in questa settimana, io ce l'avrò di venerdì e non è neanche dei più facili... Vedrai che andrà sicuramente bene. In bocca al lupo e sii forte!
Alex	2009-05-25 14:16:33	Ciao a tutti, anch'io sto male, ieri ho provato a uscire, a far svagare la mente ma non è servito, il pensiero di lui mi insegue ovunque. Il pensiero di quello che abbiamo perso, di cosa starà facendo lui ora, di questa estate che non è estate per me. Vedo tutto sfocato, sbiadito e so che non è giusto, lui sembra essersi dimenticato che esisto e mi fa male, per me era la cosa più bella e importante del mondo, e lui ha reso tutto banale, insignificante quasi... Alla fine mentre ritornavo a casa provavo a odiarlo per quello che ha fatto a me, al nostro rapporto ma ci riesco solo per un po', ancora sono troppo legata a lui, ancora spero in fondo al mio cuore che esista una spiegazione a tutto questo... Perché se ha un'altra e sta bene non riesce a dirmelo? Vi abbraccio a tutti...grazie per la vostra presenza...
franco	2009-05-25 14:20:14	Kia, non ci sono tempi previsti purtroppo ma bisogna attendere che tutto passi....però bisogna lavorare nel frattempo, lavorare su noi stessi...io ho perso i primi 2 mesi e mezzo solo ad aspettare quasi in un vortice di sofferenza che mi portava a vedere solo cose negative e a farmi tante domande.....non ci sono risposte alle domande, non c'è nessun modo di convincere l'altra/o, se hanno preso la loro decisione non c'è modo per cambiarla....ma possiamo lavorare su di noi, riprendendo forza necessaria per la ns vita, pensando che in fondo era solo una persona che non ha saputo apprezzarci e ripartire...non è facile, io ne sono dentro ancora ma credetemi ogni volta che vi viene in mente e che state lì per lì per chiamare chiedetevi "ma a cosa porta se la chiamo? cosa succederà dopo? ...nel mio caso io penso spesso a loro due che fanno sesso...questo mi fa venire la rabbia e mi blocca qualsiasi tipo di azione...pian piano se ne esce ma dobbiamo convincerci noi che loro non sono di nessun aiuto anche se fino a pochi giorni fa erano il ns sostegno lo le mostro indifferenza ma è tutta una finzione...però quello che voglio io non lo potrò mai ottenere e quindi tra un pò non ci sarà nemmeno più bisogno di fingere perchè lei non mi cercherà più, cosa che ora fa solo per vedere se stò bene.....e allora NOI STIAMO BENE E NON ABBIAMO BISOGNO DI LORO ; CHE ANDASSERO A GODERSI QUELLO CHE RESTA DELLA LORO VITA
shadow81	2009-05-25 14:44:54	sbagliatissimo...allora tu vuoi proprio pensare a lui che sta facendo??? anche io mi ponevo la stessa domanda "che starà facendo lei?", invece è sbagliatissimo..e come tu stesso hai detto lui/lei non ti pensa minimamente. coraggio...scusa la mia durezza.
sergio	2009-05-25	cara Alex, devi iniziare a renderti conto che a te non deve interessare cosa stia

	16:35:08	facendo lui! cosa ti cambia a te? se sapessi che sta bene e felice saresti contenta?... perchè credo che questo stia facendo lui adesso...è bello e felice....chi stas male siamo noi... non pensare a quello che sarebbe potuto essere alla felicità con lui o tutto il esto...mica è stata colpa tua...lui non ha voluto andare avanti....quando ci muore qualcuno ch facciamo??? vorremmo he non fosse mai successo...ci disperiamo piangiamo ma dopo un po accettiamo la cosa ed andiamo avanti...lo stesso si deve fare adesso... dai coraggio anche io passo momenti terribili...in cui vorrei solo morire pur di non soffrire ma dopo passano e piano piano col tempo saranno semprwe minori finchè un giorno torneremo ad essere sereni senza il bisogno di qualcuno al nostro fianco...dai dai dai
art	2009-05-25 17:44:18	Ciao Diego... scusa il ritardo nella risposta ma al solito sono preso da 2000 cose in questo periodo, anche se leggo tutti quotidianamente Ho solo poche parole per te anche perchè mi pare che tu stia gestendo magnificamente l'abbandono che hai subito... ti dico una cosa, forse avrai qualche difficoltà a dimenticare in fretta perchè sei combattuto tra ciò di cui hai bisogno (e cioè lei) e la preoccupazione per il suo stato di salute, dalle tue parole capisco che non riesci ad arrabbiarti per quello che ti ha fatto, a volte un pò di sana rabbia ci aiuta a superare e dimenticare prima... a volte va così, certe storie finiscono in maniera anomala e per questo disorientano, a questo si aggiunga che le varie tecniche di allontanamento si rivelano poco utili, fino a quando dominerà in te la preoccupazione per lei e quindi il tuo atteggiamento da cavaliere senza macchia e senza paura (posizione del salvatore), cederai a tutti i suoi tentativi di riavvicinarsi (perchè succederà... non adesso forse, ma accadrà presto)... senza la rabbia non potrai mandarla a quel paese, la ascolterai, vi vedrete, e da perfetto innamorato potrai cascare ancora nella rete. A questo punto devi capire una cosa, che tu non puoi salvare nessuno e che se hai voglia di starle vicino devi essere consapevole del fatto che potresti cascare in un gioco pericoloso che potrebbe portare ancora ed ancora al medesimo finale (e cioè subire un nuovo abbandono)... se te la senti di rischiare e mantieni forte la consapevolezza che ahimè "ci sono abissi che l'amore non può colmare, nonostante la forza delle sue ali", puoi affrontare il futuro con coraggio... se rinunci nessuno può fartene una colpa... c'è una bella frase che ho letto da qualche parte: Che Dio mi conceda la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso cambiare, e la saggezza di distinguere tra le due. un abbraccio e a presto
kia	2009-05-25 21:06:57	amici grazie a tutti x i vostri consigli...1altro giorno cmq è passato..cn fatica e a tratti tormentato...ora mi prendo 1bella camomilla e mi butto alle spalle tutto.Pensare è il nostro grande nemico...troppe riflessioni in cerca di motivi spiegazioni o coerenza...ma CMQ NN POSSIMO FARE NIENTE.dolore tristezza amarezza.. qnt male qst cuore dv sopportare....ma guarirà...lo dicono tutti ed io c credo..ci spero piu k altro.sapete k m'è rimasto?solo qst post dove scrivere xke nessuno ha piu voglia di sentirre k sto male.. tutti credono k esageri e che dv lasciare andare tutto xke ho 21anni.. ma avere 21anni nn significa amere di meno.. la leggerezza dell'eta nn significa k il mio sentimento sia minore di quello di una persona piu adulta...forse il mie era piu ingenuo di sicuro...ma era pur sempre vero e grande..almeno x me.. lui magari lo pensava poi è andata così.. avrei voglia di gridare contro tutti... contro ki mi dice k esagero k nn è nulla ke me ne dimentikero xke sn giovane....tutte scemenze.. amare è sempre la stessa cosa..a 20 40 60 anni.... ora vado a letto...accelero la venuta di 1 domani k spero m porti 1 po' si pace.. notte.
vale	2009-05-26 12:40:17	ciao Stefano...non ho potuto rispondere prima per via dello studio e altro... sai io ci penso sempre che con lui non potrei avere la feicità...ho passato momenti

molto brutti...lui che mi accusava sempre perchè mi voleva sempre perfetta e lui al contrario si comportava come voleva...se sbagliava lui ironizzava e mi diceva che me la prendevo troppo..eppure erano cose che ferivano...non so se era per via della sua depressione... ma se c'era una inima discussione(scambio di opinione senza litigare) si chiudeva e a volte capitava che nemmeno ci vedevamo....nonostante questo io penso a lui e non mi spiego più il motivo, nonostante siano passati 3 mesi....mi ha lasciato molto male...dicendomi cvhe non sapeva se mi avrebbe perdonato e dopo quella frase non l'ho più sentito...ho provato a chiamarlo, ma nulla...dopo un pò ho rispettato la sua decisione...come si fa a far finire tutto nel dubbio? almeno doveva dirmi che non voleva più sentirmi ed io me ne sarei fatta una ragione...ma quando finisce tutto nel dubbio , con una frase incerta , come faccio a rassegnarmi??un uomo molto più adulto di me che non ha il coraggio di dirmi che per lui è finita...ha preferito la strada più facile secondo me....ho tanta paura...paura di non trovare una persona che mi ami e tant altre cose....vivo nell'ansia...dormo poco e non so cosa fare...un abbraccio

Emanuela	2009-05-26 13:18:09	Ciao a tutti... io credo di aver attraversato la fase dell'odio, del rancore.. che mi ha sostenuta per alcuni giorni e ha gettato un'ombra di incertezza su quello che ho vissuto veramente insieme a lui.. Qual'è la verità? Quella che provavo allora o quella che mi sembra di rileggere oggi? E' difficile capirlo. Comunque la fase è quasi passata e già comincio a stare come gli altri giorni.. male... non come il primo mese.. non sempre nell'arco della giornata.. ho i miei momenti di svago dal dolore.. ma se mi prende mi riporta a in qualche modo cancellare tutto quello che di bello avevo visto fino a 5 minuti prima nella vita. Fino alla prossima boccata d'aria.. Non sono ancora due mesi... vedo tanti di voi che arrivano all'anno... e io mi sento morire.. Mi sento tanto sola.. sola in mezzo alla gente.. mi sembra di dover accettare un destino che non cambierà, quello di solitudine, che mi terrorizza... Tanti mi dicono che non sarò così, ma io non riesco proprio a immaginare di poter essere di nuovo felice con qualcun'altro. Mi sento vecchia, lo sapete? non ho ancora 40 anni ma me ne sento quasi il doppio... L'amore ci rende vivi, giovani, anche la pelle e il nostro aspetto migliora... Ora mi sento tutto il contrario... Mi guardo allo specchio e vorrei scappare... Che tristezza..
Barbara	2009-05-26 13:24:16	Delusione. In una parola. La parola che porta fino qui. La parola che descrive il terribile e incurabile dolore che si prova quando i nostri sogni / progetti/certezze crollano. Nessuna altra situazione sperimentata nella mia vita mi ha procurato una sofferenza tale. Tutto viene inghiottito in un istante da un destino che non ha pena né pietà...è inesorabile! Passiamo i nostri "days after" a massacrarci il cervello con tutto ciò che è oltre-umanamente-pensabile. L'unica cosa da fare è rinascere. Ricominciare come se non fosse stato. Si può. Potrebbe essere anche eccitante, ricercare, riprovare o forse provare ancora più...Ripartire. Un abbraccio
Alex	2009-05-26 14:04:14	Ciao ragazzi, in particolare le ragazze...oggi vi sento molto giù...e non ho molte parole per consolarvi. Posso solo dire che vi capisco, capisco quello che attraversa il vostro cervello e il vostro cuore, tutti dicono anche a me che passerà e in queste pagine scritte da gente come voi cerco linfa vitale. Oggi è il silenzio che mi sta facendo male, il suo silenzio, pesante e rumoroso allo stesso tempo, sto applicando il no-contact sul serio, perchè sono seriamente delusa, non ho neanche la tentazione di chiamarlo perchè so che sarebbe un gran male, più di quello che provo. E' vero che dobbiamo essere forti e pensare un po' di più a noi stessi, tanto non possiamo fare altro, io per ogni cosa che ho forzato ho fatto più danni ma ero disperata e non me ne pento, anzi... non ho proprio nulla da rimproverarmi, ho cercato di "salvare" la mia

		famiglia (io e lui) in ogni modo e qualcuno lassù me ne renderà conto un giorno...forse. Ma adesso la cosa più importante è recuperare noi stessi, non so come, se trovate un modo...sono qui
Gianna Pera	2009-05-26 15:58:57	il percorso di un sogno ha ostacoli che si superano con coraggio , onestà e leggerezza ogni amore "passato" è preludio di un nuovo prorompente desiderio di amare, ancora e poi ancora fino a raggiungere la vita che vorremo avere soffro! anch'io ma non sarà inutile!
shadow81	2009-05-26 18:04:11	sono in crisi!!!! sapevo che sarebbe tornata...prima un sms che ho ignorato...poi una chiamata a cui non so come ho fatto...ma non ho risposto...io che sono sempre stato lì ad aspettare per giorni che rispondesse alle mie chiamate, ad aspettare un suo segnale, questo è arrivato, la tentazione di rispondere è stata fortissima, oddio sto tremando, non ho nessuno con cui parlare e scrivo qui dove voi potete capirmi, non so come ho fatto adesso mi sento in colpa per non aver risposto, magari aveva bisogno di me, non lo so..forse ho fatto bene, ha prevalso l'orgoglio, mi ha mentito, se ne è andata e adesso me lo sentivo...spero di riprendermi di nuovo...so che tornerà...ma io non voglio più perchè ho pianto troppo, la amo ancora dentro di me, ma devo chiudere la porta del mio cuore a lei...perchè sono stato ferito troppo. adesso mi manca...perchè mi ha chiamato? non doveva se mi vuole un po' bene non doveva. sto male.
sergio	2009-05-26 19:10:24	shadow...calmati un attimo...allora hai fatto molto bene a non rispondere! quantevolte sei stato tu a chiamare ? a volerla sentire? a dover parlare? credo molte e lei? ti rispondeva? e se si nn era fredda ed indifferente al tuo dolore? se ha qualcosa da dirti o se vuole tornare non preoccuparti minimamente che troverà il modo per parlarti...si dannerà pur di farlo,un po come tutti noi abbiamo fatto.... dici di non volerla + nella tua vita ok allora non fare nulla anche se fa male...cercadi tenerti impegnato oggi e stasera...esci e lscia il cell a casa spento....tieni duro e vdrai chece la farai
il mio dolore più bello	2009-05-26 23:17:07	Cara Vale. Un'esperienza probabilmente somigliante alla tua l'ho vissuta in prima persona. Donne e uomini così, abbandonano. Senza alcun valido motivo. E spesso con modalità più o meno meschine. Continuo a credere fermamente che non è possibile allontanarsi definitivamente ed arbitrariamente dall'oggetto d'amore. Chi ama resta accanto all'amato, qualunque cosa succeda. Se qualcuno, con tanta freddezza e determinazione, riesce a farlo, rivela una cosa soltanto: che non ama. E, a mio avviso, probabilmente non lo ha mai fatto. Perciò, il pur intensissimo sentimento che l'abbandonato prova verso di lui, non ha modo di continuare a sussistere. L'amore si fa in due. Purtroppo, si fa in due... Metterci un punto, ed andare a capo. Occorre il tempo necessario per comprenderlo emotivamente, ma alla fine ci si riesce. Non ti ama. E nulla puoi, affinché accada il contrario. Non sei amata, non sei persona gradita, ai suoi occhi. Scusa la crudeltà. Ma è ciò che è. Non ha neppure avuto il coraggio di salutarti un'ultima volta, di confrontare apertamente con te le ragioni del suo dissenso e della sua decisione finale. Non ha avuto in animo neanche quel bene minimo che obbliga a sostenere e subire l'onda alta del tuo dolore, mentre te lo infligge, lasciandoti. Ti ha lasciato, già lontano (suppongo) addossandoti pure colpe imperdonabili. L'amore condiviso, vero, perdona tutto! Non vede l'ora di perdonare! Gioisce del perdono che può concedere! No, cara Vale. Egli non ti ama affatto. Un codardo. Un immaturo. Un disertore. Non so... Ma non ti ama. E tu non puoi obbligarlo a nutrire per te il sentimento contrario. Troverai di meglio, molto di meglio. Siine certa. Un abbraccio
shadow81	2009-05-26 23:58:05	grazie. è vero un giorno sono stato 10 ore col cellulare a chiamare e lei non mi ha mai risposto...ero a pezzi. ma perchè poi questo ritorno? perchè? mi ha

		detto l'ultima volta che le ho chiesto cosa provasse per me, che lei non prova nulla...e allora perchè? e poi sono stanco del suo gioco.
Emanuela	2009-05-27 00:03:42	Bravo Shadow tieni duro così.. se tornerà lo farà con modi più incisivi, se veramente ti vuole... Vorrei poter avere la tua forza.. mi sono chiesta se sarei capace di non rispondere e... mah. Magari mi affaccio prima qui se mi dovesse succedere.. ma tanto non succede!
vale	2009-05-27 11:28:44	sai stefano...io in fondo al mio cuore mi aspettavo che sarebbe successo di nuovo...la paura per tutti quei mesi non mi ha abbandonato..lui aveva chiuso con me un anno e mezzo prima che succedesse il fatto...mi aveva detto che doveva curarsi e che doveva pensare a lui...poi si è rifatto vivo ed io,dopo mesi di lotta interiore, ho accettato di riprovare a conoscerlo, ma è stato un errore gravissimo...io sapevo già di cosa soffriva e a cosa andavo incontro...forse speravo che fosse cambiato o che mi ero sbagliata su lui....tutte le volte che stavo con lui avevo paura di legarmi e che se ne andasse di nuovo...invece di provare a capire il motivo per cui io ero paurosa e così controllata nelle emozioni , mi attaccava...sembrava che volesse arrivare solo ad avere un contatto con me per poi andarsene...in parte il mio cuore l'ho fatto pugnalare io...andavo avanti nonostante tutto e non capivo...quando le cose erano già evidenti....volevo parlarne con qualcuno ma non potevo perchè non erano contenti della mia scelta...lui mi ha lasciato tanta paura addosso che non so se andrà via...mi ha fatta sentire sbagliata, cinica e tanto altro...solo lui mi ha definita così ,eppure è riuscito a farmi perdere la fiducia in me stessa...non sei stato duro...lo so che non provava nulla per me, nemmeno un pò di sentimento...altrimenti non mi avrebbe lasciato così...lo sai quante volte mi ha chiuso il tel perchè la pensavo diversamente? un'infinità di volte...eppure ero io l'immatura...ho tanto dolore dentro...sanguina il mio cuore...cerco di cucirlo, ma a volte la ferita si riapre...per come sono stata trattata, ferita...non so cosa ho dentro di me...se odio, amore ...se è disgusto per questa persona...non lo so...so che a volte lo penso e mi chiedo come faccio ancora a pensarlo...ad interessarmi della sua salute, se soffre, e è triste ...perchè il mio cuore non sa odiare...so che è una brutta cosa, ma a volte servirebbe per dimenticare...grazie per le tue parole...grazie perchè sei qui che mi ascolti.
vale	2009-05-27 11:39:16	kia, io ti capisco...anche io sono giovane come te...mi ripetono continuamente che sono giovane e che ho tempo per rifarmi una vita...nn c'è differenza nell'amore....siamo tutti nella stessa situazione...anche se siamo giovani , quando abbiamo una delusione non vediamo un futuro, anche se con la ragione sappiamo che abbiamo tempo per nuovi amori...ma il cuore ci dice altro...ti capisco benissimo...ti sono vicina...sai, da quando ho scoperto questo blog sento di essere più forte...c sono persone con cui parlare che mi capiscono perchè provano lo stesso dolore, la stessa delusione... non so come avrei fatto senza questoblog...è il mio rifugio, la mia salvezza...posso sfogarmi e nessuno di noi risulta patetici agli occhi dell'altro perchè sappiamo il dolore che abbiamo dentro...un abbraccio...
Alex	2009-05-27 14:19:21	E se ti chiamasse..?! La richiesta di aiuto di Shadow81 è un mio pensiero ricorrente, come mi comporterei se lui tornasse sui suoi passi?... E' un'ipotesi che lui non ha escluso,...ma è troppo comodo, come lasciare la porta aperta, se va male...torno! E tutta la sofferenza di questi mesi? Il difficile cammino della ricostruzione di me stessa? Quella che mancherebbe è la fiducia, (fondamentale) ma a volte l'amore ti rende cieco...motivo per cui non me la sento di giudicare o criticare.... Ciascuno agisce come meglio crede, ma so già che è una scelta complicata, difficile, ancora una volta ti disorienta...perchè siamo tutti così complicati?
shadow81	2009-05-27	mi ha lasciato tre volte e io sono tornato da lei quando ha avuto bisogno di

	14:24:36	me...e se lei volesse tenermi lì buono in caso di necessità??? non so cosa pensare spero di resistere e di chiudere...lei mi disse che non mi diceva addio ma solo arrivederci...e quindi so che mi ricontatterà...i casi sono diversi gli uni dagli altri, io parlo del mio e lei mi ha mentito, quindi anche se io volessi ritornare con lei ho paura che mi lasci di nuovo così come ha fatto tre volte e io lì a piangere...non so le vostre storie, magari per voi è diverso...
kia	2009-05-27 16:20:51	ciao vale grazie x il sostegno..hai ragione si dovrebbe ragionare cn la testa e lasciare 1po' il cuore in silenzio. mi spaventa tutto di qst domani...un nuovo amore k nn credo possa eguagliare il mio sentimento ora..qlkuno k mi potrebbe far male ancora 1volta...tutti cercano di divertirsi...senza impegni senza legami... certo anke io sn del'idea k bisogna fare tutto e mai limitarsi però 1 minimo di coerenza è importante a tutte le età. oggi sn andata a fare 1esame..è andato bene..almeno sto recuperando i giorni passati a piangere senza concludere nulla.. certo nn posso dire k sto bene o k nn c penso xke nn è così ma almeno qlk piccola soddisfazione riesco ad averla.... MAI NELLA VITA È TUTTO PERSO TUTTO HA 1 SENSO VEDRAI....lo dicono i nomadi in 1 pezzo bellissimo dedicato ad 1 ragazza k ha perso l'amore.... cerchiamo di stringere i denti e di andare avanti.. grazie a tutti
art	2009-05-27 17:37:28	ciao kia... vorrei commentare il tuo intervento anche perchè la tua è una questione che mi sta molto a cuore. Nella vita ho avuto 3 delusioni pesanti, ed ogni volta avevo la tua stessa percezione: non troverò mai nessuno che eguaglierà questo sentimento, gli altri vogliono solo divertirsi senza avere legami , etc etc etc Ti dico, è vero che con l'avanzare dell'età le occasioni di incontrare persone non bruciate, e che di conseguenza non vogliono avere legami, sono più rade, però è anche vero che tra persone mature l'amore non nasce a prima vista come succedeva quando eravamo giovincelli... anche io ogni volta sono partito spaventato, convinto che la persona con cui sarei stato non sarebbe durata... e dall'altra parte magari c'era la stessa paura... è vero però che se l'amore deve nascere, nascerà... potrà impiegare 1 mese, potrà impiegare 1 anno, ma se la persona è quella giusta prima o poi le barriere cedono... adesso, per evitare tutte le seghe mentali dovute alla paura ed all'idealizzazione dell'amor perduto, quando ci piace una persona dobbiamo imparare a spegnere il cervello... almeno all'inizio, goderci quello che ci dà, anche se è poco, e cercare di dare tutto quello che vogliamo dare, se poi dopo un tempo ragionevole (e non parlo di poche settimane katz, può passare anche 1 anno) l'altro è sempre per i katzi suoi, allora si molla, sempre che nel frattempo non siamo noi a stancarci... sai kia, più passa il tempo più mi convinco che l'amore non è una roba difficile da provare, però bisogna staccare la testa e fidarsi del proprio istinto, fidarsi dell'olfatto e della pancia che spesso parlano meglio di chiunque altro... tutto qui, un abbraccio
Emanuela	2009-05-27 19:37:37	E' vero, avere adesso la disponibilità ad aprire il cuore ad un'altra persona è una cosa difficile. Soprattutto perchè il cuore è ancora occupato da un inquilino abusivo, che se ne dovrebbe andare ma non se ne va. Dopo nemmeno 2 mesi, personalmente, per quanto abbia ricercato e ottenuto con determinazione di sentirmi dire (almeno a parole) che è finita, che non si torna indietro, io quella porta non riesco a chiuderla. La speranza che le cose possano cambiare è una malattia anch'essa difficile da curare. Anche perchè forse è la droga che mi fa assopire la sera o il calmante che nei momenti di panico, e di dolore più intenso, riesce a farmi vivere una vita "normale". E' vigliacco? Non lo so, mi sono ridotta a contare i giorni sul calendario, come i carcerati., a fare una specie di bioritmo dei giorni, dove mi ha cercata, dove mi ha poi rifiutata nuovamente.. e lo compilo, tutti i giorni, con la speranza che i pallini, che sono i messaggi che mi manda(va) siano sempre più radi e possa

essere orgogliosa della prova di forza che sto affrontando. Ma poi quando lo incontro come oggi e vedo che cambia strada, mi sento morire, anche se è quello che gli ho chiesto. E le prove di forza e la mia bravura nel non cercarlo mi sembrano magre consolazioni. Vorrei tanto poterlo estirpare dal cuore e permettere a qualcun'altro di prendere il suo posto, perchè come dice Art, succede, è vero, noi ragazzi più "datati" sappiamo che la vita ti regala, se lo vuoi, nuove possibilità... ma so che per il momento è impossibile.. Vi abbraccio.. continuate a scrivere..

sergio	2009-05-27 20:05:10	ciao ragazzi, continuo ogni giorno a legervi con passione...con ieri sono 2 mesi che mi ritrovo single...li ho passati tutti in vostra compagnia...sento il vostro dolore e lo condivido giornalmente...tuttavia vi dico che il nocontact funziona o per lo meno mi sembra...forse sarò fortunato io che non ho mai subito un suo ripensamento ne una sua chiamata...mai la vedo se non qualche fine settimana ogni mese e per uno due minuti... non ho più nulla da dirle e a quanto sembra nemmeno lei...onestamente non credo + in un suo ritorno e sono combattuto sul ritenere la cosa una fortuna o meno... vi dico solo di non cercarli...non chiedete ne interessatevi di loro...non ha senso e non servirebbe a nulla... cercate piuttosto di vivere le vostre giornate al massimo...di non avere momenti di pausa nè di solitudine...dovete giungere alla sera stanchi...se ci saranno momenti di tristezza la sera guardatevi un film o leggete un bel libro... non restate a pensare o crogiolarvi credendo che sia cosa buona... mettamoci in testa che chi ci fa offrire in questo modo non è sicuramente la persona della nostra vita... non è voluta esserlo... ci ha preso in giro o qualsiasi cosa... nn è colpa nostra e non possiamo fare nulla per cambiare le cose... a volte bisogna pure arrendersi dinanzi l'evidenza... la paura c'è lo so e ne ho tanta pure io...ma cosa servirebbe bloccarsi e non andare avanti? niente...rallenterebbe solo il normale processo di guarigione...processo che anche se non sembra all'inizio trova forza e spinta nel no contact... pensate poi cosa volete...odiate...perdonate...siate indifferenti...l'importante è andare a se stessi ed andare avanti...soli per un po...ma + ricchi dentro e forti fuori...molto+ interessanti per il prossimo che avrà la fortuna di conoscerci
kia	2009-05-27 21:10:00	ciao art.. mi sento lusingata x il tuo commento!mi fai sentire importante .. sai i tuoi consigli,il tuo sito e questo spazio dedicato a noi "anime perdute" per me sono stati una grande consolazione e importantissimi per cominciare a dare un senso logico e razionale a quello che mi sta succedendo. Ho stampato tutto il decalogo da seguire x "sopravvivere" e lo tengo sempre a portata di mano..tra i libri che studio..sul comodino...appena arrivano quei momenti in cui vorrei solo piangere leggo e rileggo quelle pagine...le ho imparate quasi a memoria...eppure sn sempre utili... le mie paure e le mie delusioni vedo k sn comuni un po' a tutti...e nn mi sento una povera cretina ke è stata "scaricata"...e che ama 1persona k nn esiste più... nn m dv aspettare niente dal futuro ma vivere semplicemente quello k viene me ne rendo conto ma bisogna far rimarginare le ferite e ricominciare a credere nelle persone.... accadrà... qnd sarà il momento però! grazie x l'attenzione.... grazie a tutti voi!
anto	2009-05-27 22:43:00	ciao...sergio! ho letto le tue parole, sono importanti, fondamentali per andare avanti..... io sembrava l'avevo superato, ma il fatto di non averlo mai più rivisto, mi fa sentire certe volte ,mal.....molto... perchè avrei bisogno di parlare invece... non riesco più a dormire e neanche a mangiare.. ho il rifiuto di tutto... vado avanti per inerzia.. dopo alcuni giorni migliori...sono ricaduta nella tristezza.. mentre vado a lavoro, mi viene da piangere... cerco di fingere in tutti i modi.. ma credo mi si leggano negli occhi, la tristezza... penso che se non ha mai più voluto vedermi, sono io ad essere quella sbagliata...è non è

scontato ciò che dico...lo credo davvero... ho analizzato ogni cosa, compreso il possibile, ma non ci riesco a venirne fuori... mi sta consumando.. e non per il fatto in sè di essere stata lasciata, ma il modo, le bugie, le scuse che una persona trova, per allontanarsi così bruscamente si girano contro me... io non volevo nessuna storia, e pure perchè gli piacevo, mi sono ritrovata a credere a certe parole, dando poi quell'importanza che è normale dare, senza esagerazioni, con la gioia di chi vive, o pensa di vivere qualcosa insieme, di diverso... ma mentre mi si lasciava essere me stessa, qualcuno mentiva, a se stesso e a me, per giustificare, e non ascoltare e dare ragioni, ina decisione che ormai ho capito c'era da sempre¹ ma chi l'ha forzato? nessuno! ero così tranquilla, o stavo cercando riuscendoci di uscire da cose che già mi facevano soffrire! perchè tra tante ha scelto proprio me per trattarmi in questo modo? scusami se i sono dilungata troppo, ma non c'è un mattino più e una notte che passi senza questi pensieri... quando finirà non lo so! neanche la rabbia di certi giorni mi aiuta! spero passi al più presto, perchè sono triste!

Luca 2009-05-28
00:26:45

Ciao ragazzi! Ho scritto qualche post piu' giu'...la mia e' una delle solite storie...tre mesi di innamoramento molto belli...poi lei si allontana improvvisamente e di qui la inevitabile rottura...beh vi scrivo solo per rammentarvi l'importanza del no contact...anche indiretto...costa che stavo facendo da circa un paio di settimane riuscendo a stare un po' meglio...poi ieri mi e' capitato di parlare con una amica in comune (piu' mia che sua)...e la tentazione e' stata troppo forte...ho kiesto della mia ex e mi e' stato riferito che nonostante non abbia ripensamenti, le manco e qualche giorno fa avrebbe voluto mandarmi un messaggio ma poi ha desistito....risultato???? Sono stato molto meglio per qualche ora senza ragione...ora pero' mi sento molto peggio rispetto ai giorni passati...solo per avere saputo che mi stava mandando un sms!!!! Come puo' una notizia cosi' stupida alimentare una speranza che si stava, seppure molto lentamente, spegnendo???? Allora e' molto meglio non sapere nulla di nulla...si sta da cani ma e' l'unico modo per spegnerla questa speranza!!! Perche' poi basta una minima notizia e ci si attacca con tutta la disperazione del caso....oppure se si sa che non ci sono ripensamenti si sta ancora peggio!!!! No contact, e' l'unica vera soluzione!!!!

shadow81 2009-05-28
08:44:21

ciao sergio hai ragione, però adesso mi sta ricontattando...ieri mi ha mandato una mail dopo la telefonata a cui non ho risposto...sono 18 giorni che non ci sentiamo più...dopo l'ultima volta che lei ha deciso di andare da lui, e adesso che sarà successo??? si sono lasciati e vuole ritornare da me? e io sarei la ruota di scorta??? non so fino a quando resisterò a non rispondere e non sentirla, se continua così credo che alla fine cadrò...

franco 2009-05-28
10:27:14

Ciao , oggi è molto dura....sono triste e purtroppo non sò nemmeno perchè...ho capito che la storia con lei è finita, lei ora è con la testa da un'altra parte e ha chiuso la porta con me. Il brutto è che io l'ho portata a questo, se avessi preso una decisione prima ora le cose sarebbero diverse....ma è andata così. Ho capito però che nella mia vita reale , quella con la persona che ho accanto manca qualcosa, quel qualcosa che l'altra provabilmente compensava....tutto questo mi rende triste, sento che il mio mondo non ha più quel brivido che sentivo prima, è tutto così normale e tutto sembra andar bene....sono un buon marito, un buon figlio, un buon lavoratore in carriera, bella casa...ma allora perchè sono così triste?...forse perchè non ho più le sue telefonate la mattina, le sue attenzioni, le sue preoccupazioni, la sua dolcezza?...non lo sò , magari un'altra mi darebbe le stesse sensazioni....non credo sia nemmeno un problema di no contact, non è vederla in uff o non vederla la differenza...è che non ho più quello che lei mi dava....scusate lo sfogo ma stamane è dura

Sal	2009-05-28 10:52:10	Ciao ragazzi ! Ormai per questo sito appartengo al passato. E' già dall'autunno dell'anno scorso che non mi faccio più sentire e i nuovi qui presenti non mi conoscono. Comunque saluto i vecchi che a quanto ne so, si sono già ripresi la loro vita: Cribbio, Delirium, Loredana, e tanti altri. Sono qua per dirvi che mi ritrovo in una situazione nuova e particolare: mi piace la Prof.ssa di mio figlio!! Oltretutto non so quasi niente di lei e per quel poco che so non è sposata. Alla luce dei tempi passati (molto dolore e molta solitudine), mi chiedo se vale la pena di fare qualche piccola pazzia per arrivare a conoscerla. Insomma....mi volevo scoprire per dirle che sono interessata a lei, ma la difficoltà più grande è.....arrivare a lei se non fare la posta fuori dalla scuola per sperare di incontrarla "casualmente". Un saluto a tutti e soprattutto un augurio per la vostra (unica) vita. State su che tanto passa. Passa, passa...garantito. Firmato da un sopravvissuto da una delusione d'amore.
vale	2009-05-28 10:56:52	certo Kia...abbiamo momenti bui, ma poi passano...me lo ripeto continuamente...ci sono giorni che mi sento forte, capace di reagire e altri che invece lo penso continuamente, nonostante mi abbia trattato male....spero solo di poter dimenticare prima o poi...ho paura come te di incontrare una nuova persona, per paura che possa farmi ancora male...che non mi possa accettare...ho paura di non riuscire a toglierlo dalla mente anche dopo anni....ho paura di tante cose...il problema è che mi sono chiusa al mondo e credo che sarà difficile uscirne...con lo stesso ragazzo ho incassato 2 delusioni...le mie giornate trascorrono in maniera piatta, non ho voglia di nulla...non so se è normale o no...un abbraccio grande
sergio	2009-05-28 11:17:27	cara anto, capisco perfettamente quello che stai passando...ma ti chiedo sedomattina trovassi in mezzo alla strada una persona che si comportasse nel modo in cui si è comportato il tuo ex con te che faresti? lo manderesti a quel paese vero...devi capire che il tuo ex è una persona comune con i suoi pregi e difetti e visto che ha deciso di buttarti via devi cercare di vederlo per quello che realmente è e non con l'immagine di lui che ti sei costruita.... fa male lo so che fa male ma come mi ripeto spesso che possiamo farci? dobbiamo solo cercare di limitare il dolore o dimenticarlo per quei brevi periodi di tempo in cui è possibile.... questi periodi aumenteranno con l'andare avanti credimi... quando la sera ti viene il pensiero...bloccalo immediatamente...alzati e fai qualcosa...tutto pur di non pensare al male che senti dentro...perché ricordati il male lo senti solo tu...SOLO TU...non l'altro che adesso sta comodamente sereno tra le braccia di un altro o da solo ma cmq sereno... chi butta il sangue siamo noi...capito e non ne vale la pena assolutamente...
sergio	2009-05-28 11:22:48	ciao shadow, ti sei fatto una bella domanda....vuoi essere la sua ruota di scorta? ti chiama e si fa sentire? ma che vuole ancora da te? senti io onestamente non posso permettermi di dirti cosa fare o meno... tu la ami ancora? crdo di si, ok allora se decidi di voler sentire quello che ha da dire....fai almeno finta di non essere completamente a sua disposizione... io ti direi di resistere quanto + a lungo puoi ma mi rendo conto che presto risponderai come ho fatto io o tanti altri.... ti dico fai ciò che senti senza usare tattiche o sotterfugi anche se lei magari li ha usati con te... sii tu quello che in futuro non avrà nulla da recriminare... forza e coraggio dai!
cuore	2009-05-28 16:32:19	ciao Anto. Devi essere orgogliosa di te che hai la forza di non sentirlo o vederlo. Anche se la storia è stata breve questo non vuol dire che abbia meno intensità e forza di una più lunga. Io non so perché ti ha lasciato e con quali frasi ti ha illuso...Anche io ho vissuto una storia come la tua. Mi diceva che ero importante e speciale e poi ho scoperto che aveva un'altra. Mi aveva presentato i suoi familiari, mi trattava con tanta dolcezza. Ma poi passato il primo entusiasmo....si è distaccato da me. Penso che ci sia sempre la sua ex di

mezzo. Un abbraccio		
art	2009-05-28 17:25:15	kia, sono io a sentirmi lusingato sapendo che la mia esperienza sta servendoti a tirarti un pò su... io non sono uno scrittore, nè un uomo di spettacolo, sono una persona come tante e non credere che non caschi nei trabocchetti di questo sentimento solo perchè ho tentato di teorizzarne alcuni meccanismi... tutt'altro :) quello che ha fatto la fortuna di questo post è la straordinaria capacità che ha Internet di creare contatti senza la mediazione di grandi uomini di business o markettari, è vero che la prima posizione su Google alla parola delusione d'amore mi ha aiutato molto :) ma se questo post sta arrivando a superare i 3000 commenti significa non solo che dice qualcosa di utile, ma che qui si sono raccolte delle belle persone che oltre ad aver voglia di superare il proprio dolore, riescono anche ad occuparsi del dolore degli altri... ahimè, i miei interventi sono diventati molto radi ormai per i vari impegni in corso, ma non me ne faccio un cruccio perchè vedo che questo spazio si autoalimenta e questo mi riempie di soddisfazione... riguardo il resto, beh, io ho imparato che non sono questi i dolori che ti annientano, diciamo che condizionano buona parte del tuo vivere anche quando sono scomparsi da molto tempo, ma s'impara a convivere molto più facilmente, specialmente se nel frattempo arriva un nuovo amore... forse questo è un momento terribile per te, ma credimi, nonostante la sofferenza tu non sai quanta ricchezza il dolore produce nella tua anima e quanto ti scoprirai migliore quando sarà passata... chi affronta una delusione in maniera attiva come te e come tutte le belle persone che scrivono qui, non può che aspettarsi degli incredibili miglioramenti... ne troverete cento migliori di chi vi ha abbandonato, credimi... e se così non sarà, beh, allora forse possiamo scoprire che noi stessi non siamo poi tanto male :) un abbraccio
Tix	2009-05-28 22:43:25	Ciao Sal, grazie per le tue parole, sei una boccata d'aria fresca x tutti noi che ancora siamo dentro al dolore, io direi BUTTATI..... se poi le non dovesse contraccambiare non è po ila fine del mondo, non credo che tu adesso soffriresti chissà quanto per un suo rifiuto..... provaci, hai il diritto di rifarti una vita, io faccio il tifo per te e ti auguro ogni bene
kia	2009-05-29 08:16:41	buongiorno a tutti..sn in piedi da 1 pò ormai...qst è il secondo giorno k m sento "diversa".... 3gg fà ho passto 1giorno completamente a piangere ed ora n lo so..ho come una leggera malinconia k si posa sul mio cuore ma ke tuttavia nn è la tristezza dei giorni passati...è cm l'ansia prima di fare un acosa importante...un piccolo male costante ma ke cmq nn ti ferma...riesco ad allontanare i ricordi...in alcuni istanti dimentico tutto..che io sia guarita?è la fine ragà? oh è solo 1 periodo cosi?...dà 1 parte abbandonare il dolore m spaventa xkè è cmq qlkosa..poi c sarebbe solo in NULLA nel mio cuore..ma cmq sia in nulla nn fa male...boh ragà nn lo sò...ho dormito bene.. m so svegliata presto ma riposata..qlkosa sta cambiando?dio nn c sto a capi più niente... k io stia diventando pazza?bo... come posso passare dalla disperazione all'apparente indifferenza k mi fa 1po' male è vero ma cmq nn cosi tanto come prima in solo 2gg..eppure nn è successo nulla di ke...ho fatto le solite cose... mah! amici miei nn so k mi sta succedendo....
franco	2009-05-29 10:19:21	Ciao, in questi ultimi giorni la tristezza si stà abbattendo su di me e quello che mi stà capitando è che ho nostalgia di lei dal lato fisico.....in maniera casuale ho cominciato a pensare a loro insieme sesualmente e questo , oltre a provocare in me molto dolore, mi ha portato un forte vuoto ed una forte mancanza Anche per questo non tornerei con lei ma la componente fisica mi manca molto e soprattutto credo di invidiare lui perchè fà sesso con lei...ma può essere tutto questo?...a voi capita?....
Emanuela	2009-05-29	Buon giorno a tutti. Kia, sta succedendo anche a me quello che racconti...ed è

	11:23:20	<p>bellissimo, ancora troppo bello per credere che durerà anche solo fino a domani... ma ti consiglio di goderti questi attimi di stacco dal dolore perchè è fondamentale "allenarci" di nuovo alla felicità. Che cosa ti dimostrano questi momenti? Che sei VIVA, che anche senza lui la tua preziosa vita sta continuando il suo cammino. Loro ci hanno lasciati e siamo caduti a terra, come sacchi vuoti, e così ci sentiamo ora, sacchi vuoti ... ma dobbiamo capire che quei sacchi devono essere di nuovo riempiti, a cominciare dall'amore che dobbiamo provare per noi stessi, dal sole del mattino che ci scalda la pelle, dal profumo dell'erba appena tagliata, dei fiori, della brezza del mare, dal bene dei nostri cari che sono afflitti nel vederci così tristi e farebbero qualsiasi cosa per aiutarci.. C'è la vita che non se n'è mai andata via con chi se n'è andato. Solo che non riusciamo spesso a vederla, occupati come siamo a leccarci le ferite, a metabolizzare l'abbandono. Franco.. tu stai girando come una vite nel tuo dolore e lo stai alimentandolo con i pensieri... so che a volte è impossibile controllare questi pensieri. E' successo anche a me e magari ricapiterà, forse già domani, quando tornerò al lavoro e potrei vederlo fare il carino con qualcun'altra. Quello che ti posso consigliare è svagarti, uscire, leggere, non so, qualsiasi cosa pur di bloccare la testa e concentrarti su altro. Pensa a te. Pensa a come poter ricominciare a stare bene con te... Vi abbraccio tutti.</p>
sergio	2009-05-29 13:39:52	<p>ciao kia, incredibile ma sono nella tua stessa situazione... da un po di tempo mi sento strano..c è sempre un velo di tristezza nelle mie giornate ma non l'ansia di fare fare fare o il pensiero continuo a quello che mi è successo... sono però convinto e ti metto in guardia che se anche ci fosse un minimo gesto o notizia dei nostri ex il male ritornerebbe....spero per me e per tutti che loro nonci contattino +che vadano via per sempre....forza amica dai dai dia che possiamo farcela... io non analizzo tanto la mia condizione attuale...non servirebbe a nulla...andiamo avanti e vediamo cosa ci riserva il futuro....</p>
kia	2009-05-29 13:44:19	<p>ciao emanuela... hai ragione qst è 1allenamento...kissà qnt durerà ancora.. anke senza di lui la vita continua...oggi x la prima volta dopo quasi 3 mesi posso dire k sto meglio... mi direte come hai fatto? amici miei io nn ho fatto nulla veramente..è successo.. è vero k ci dobbiamo godere qst attimi sereni perchè potrebbero nn tornare..siamo così fragili k basta 1 foto..1 musica..1 profumo e cade tutto cm 1 castello di carte..noi tratteiamo in respiro e cerchiamo di nn rovinare quello k abbaimo costruito dopo il nostro amore smarrito ma una folata di vento potrebbe arrivare in qulsiasi momento...oggi vorrei essere utile a ki sta male a ki soffre e a ki piange... accettate il dolore..piangete gridate mandate tutto al diavolo e poi guardatevi allo specchio... ki vedete? NONOSTANTE TUTTO SIETE SEMPRE VOI STESSI NESSUNO VI HA TOLTO IL VOSTRO ESSERE NESSUNO PUO...STRINGETE I DENTI E CONTINUE A LOTTARE CONTRO I RICORDI CONTRO LE PAROLE CONTRO IL PASSATO... xke la memoria inganna c fa sembrare sempre meglio il prima del poi... sembra k il passato sia MERAVIGLIOSO e IRRIPETIBILE ma il presente è il tempo k viviamo.... forza forza forza forzaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa</p>
franco	2009-05-29 14:41:07	<p>Emanuela, hai ragione...a volte sembra che si lotti per togliere un pensiero dalla testa e poi subito un altro arriva...sembra che non riusciamo a non star male o che vogliamo per forza continuare a pensare a quelle persone anche se ci hanno fatto male, anche ci fa rabbia tutto quello che fanno ma il nostro pensiero rimane ancorato ad un passato che non tornerà più e anzi che non dovrà più tornare. Non è facile distrarsi quando ti ritrovi la persona vicino per motivi lavorativi, vivi tutta la settimana con la sua presenza e poi il fine settimana non si riesce a staccare il cervelloma ci si deve provare e qui hai ragionebisogna abituarci all'idea che loro non sono più cose nostre ...quello</p>

		che invece è nostro è la vita che così scorre senza senso.....non dobbiamo perdere nemmeno un minuto perchè non sappiamo cosa ciè domani...non è facile ma le persone che scrivono qui dimostrano che accadrà....io lo spero...molto è cambiato dall'inizio ma vorrei sinceramente togliermi dalla mente lei ...non ne posso più di averla sempre con me dalla mattina alla notte....grazie emanuela
liù	2009-05-29 15:15:35	ciao a tutti, è un pò che non scrivo....mi sono un attimo allontanata ma non vi ho assolutamente abbandonato.....la lotta va avanti e nonostate le ricadute, adesso, dopo 5 mesi dalla separazione, intravedo la luce.....so che non devo gioire molto, perchè comedice giustamente art, a un momento di serenità ne succede uno di tristezza...è la nostra naturale condizione.....non essere stabili.....ma ci sto provando.....dai che ci riusciamo.....
Neutro	2009-05-29 18:04:18	Grazie Tix ! Sì, ho deciso di buttarmi, tantochè le ho scritto una lettera (a mano) che gli consegnerò al più presto. Sono molto dispiaciuto per tutti voi e vi capisco bene. Forse non è più il mio posto perchè io ne sono venuto fuori tanto tempo fa. Vedrai che per voi sarà la stessa cosa. Vedo che comunque, come allora, vi confortate a vicenda e c'è sempre qualcuno disposto ad ascoltare il dolore altrui. Questo è molto bello ed è la grande forza di questo sito. Qui sono sbarcate tante persone e le stesse, ritrovata la loro serenità, si sono nuovamente rimbarcati per altri lidi, abbandonando questo posto. Ti confidi con delle persone che non vedrai mai, ma riesci a capire dalle loro parole, chi sono veramente; magari tra questi c'è anche un tuo collega che non puoi sopportare. Per quanto mi riguarda, con alcuni avrei voluto prendere anche un contatto visivo, ma ho percepito che non 'c'era la volontà nè la voglia di farlo. Qualcuno lo ha anche proposto, ma poi niente e mai andato in porto (almeno per quanto ne so). Sotto questo aspetto un po' mi è dispiaciuto. Un abbraccio e auguri per la tua vita. vivi !!!!
Sal	2009-05-29 18:05:56	ops!!! sono Sal
paperino	2009-05-29 22:20:27	Ciao a tutti!! Questa mattina mi sono svegliato mentre alla radio passavano la Nostra canzone un colpo al cuore, un tuffo nei ricordi... non è possibile più tento di dimenticarla, più la ritrovo nei gesti quotidiani, nella vita di tutti i giorni... Sicuramente sbaglio perchè non si può assolutamente dimenticare una storia di 15 anni... ma come si fa, come si fa, io non ci riesco non me la levo dalla mente. Dovrei perdonarla ma non ci riesco, mi ha fatto troppo male a me e a nostra figlia, dopo 2 anni ancora la ODIO!!! Grazie per i consigli.
Alex	2009-05-30 14:05:07	Ciao :) mi sta succedendo una cosa strana... Mi sto chiudendo a riccio, non nei confronti del mondo esterno, anzi, mai come adesso godo di tanta popolarità nel lavoro soprattutto, quel FARE FARE FARE sta forse dando i suoi frutti almeno nelle attività quotidiane. Mi sto chiudendo nel senso che sto cercando di zittire il mio cuore facendo prevalere quel minimo di razionalità che ho. Certo c'è sempre quel rientro a casa, nella "nostra" casa vuota, ma quando sei stanca da morire vuoi solo dormire...Ho applicato il no-contact, per il troppo dolore, (anche per quello che ho appreso dalle vostre esperienze) e anche se fa male da morire non so poi quale sia il male peggiore...se sentirlo come prima e farsi trattare da schifo o soffrire ma mantenendo la dignità! ...Risultato? chiama lui...per una questione "pratica" (un documento che lui pensava avessi io)...non era così ma riesco a procurarglielo..così ci vediamo (2 minuti). A guardarlo era troppo strano, smagrito ma strano negli occhi e indecifrabile! Mi ha ringraziato x la cortesia che gli avevo fatto ed è andato via... Certo i primi minuti mi è presa male, poi ho detto Ale...sorridi e vai avanti e mi sono ributtata sul lavoro!! Non so quanto durerà questo mio atteggiamento, anche perchè poi l'ho sognato stanotte, anzi ho sognato che

tornavamo insieme e avevo una sensazione di FELICITA' bellissima, pensate poi quando ho realizzato che era solo un sogno...dicevo no, no, no!!! Purtroppo come diceva qualcuno è sempre un inquilino scomodo nel mio cuore, non va via. Ma mi sono rialzata e adesso sto di nuovo qui a combattere! Che dire, saluto tutti... preparandomi a un altro week-end di paura!

Emanuela	2009-05-30 18:29:58	Ciao Alex. Sei brava, ci stai riuscendo nel no contact.. anche se lui ti ha cercata per cose burocratiche come spesso accade hai mantenuto la calma. Io oggi l'ho visto di sfuggita.. vorrei proprio cambiare città, ambiente.. perchè ogni sua "manifestazione" sia solo come apparizione senza nemmeno rivolgerci uno sguardo, mi getta nello sconforto. Poi torno a casa e va meglio.. a differenza di te io a casa non ho alcuna traccia di lui, nemmeno mezzo ricordo. Un mio amico stamattina mi chiedeva per cosa stavo male dal momento che quest'uomo mi ha dato così poco...e forse non mi ha nemmeno amata... non ho saputo rispondere. Però è una bella domanda. Non so se mi serve o peggiora le cose pensare che non mi ha mai amata.. io c'ero in quei momenti e se davvero non ci ho capito nulla.. beh.. forse ho un grande problema. Mio. Magari tra qualche tempo la lucidità mi aiuterà a capire. Intanto anche io mi preparo a passare un we nero. Umore sotto i piedi e solo voglia di dormire.. leggo il mio post di ieri e mi chiedo dove caspita è finita tutta quella positività...è normale avere questi alti e bassi? Si eh? !!
kia	2009-05-31 10:10:27	ciao sergio...hai ragione...la pace è finita ieri sera...stavo in giro e m arriva un sms...una mia amica m scrive --ho visto lui cn 1raga--... direte.. e quindi? k puo succedere?è normale no?..t'ha lasciato quasi 3 mesi fà... le lacrime sn scese sole..senza k io potessi fare nulla x fermarle...e crollato tutto..sn tornata al pnt di partenza..apparte il fatto k SE LA GENTE SI FACESSE I CAVOLI SUOI sarebbe tutto piu facile...avevo specificato a tutti-NN VOGLIO SAPERE NIENTE--apparte certo se gli dovese capità qlcosa di grave..ma io dico come può 1sl msg minare così il mio equilibrio psicologico..nn è giusto..perchè dv sta così io?pensavo di essere risalita da qst situazione..pensavo k finalmente ero riuscita a lasciarlo andare ma nn è così... la mai colpa è stata e continua ad essere il TROPPO AMORE....k paradosso k è la vita amici miei...si ama ki c fa male..ki nn pensa a noi..ki nn ha capito cosa aveva..ki forse nn merita poi tutto qst..eppure nn decidi è così e basta..l'uomo è 1animale razionale?ma ki l'ha detta s'è grande scemenza èh?sn i sentimenti k ti muovono..l'amore la rabbia la tristezza la paura...vorrei dire a me stessa e a tutti voi -ARRIVERÀ DI MEGLIO-- ma io ancora nn c credo...oppure nn voglio crederci...continuo ad essere legata a 1 persona k nn è piu la stessa..nn è piu mia e ke soprattutto nn mi vuole più...x tanti motivi..ma il primo credo sia IL NN AMORE...nn c'è più nel suo cuore posto x me... e qst mi fa ancora male. che grande colpa k ho....AMO. BUONA DOMENICA A TUTTI....
dani	2009-05-31 20:54:11	ciao a tutti, la mia storia è un po strana...io sono stato un anno e mezzo con questa ragazza poi a fine maggio ci siamo lasciati e lei è partita per la stagione estiva a fare l'animatrice in un villaggio e quindi per circa cinque mesi non ci siamo piu visti...stavo malissimo, tutti i giorni le scrivevo un messaggio, sono persino partito una mattina con l'aereo per andarla a trovare, con il risultato che lei mi ha odiato e me ne sono tornato a casa con il mal di stomaco nel vero senso della parola. Dopo tutto cio al matrimonio di un mio amico è scattata la scintilla e dopo varie vicissitudini, a fine novembre saimo tornati insieme fino a qualche giorno fa, quando, dicendomi che non ne aveva piu voglia dopo due giorni ma ha lasciata... ora mi ritrovo a ripercorrere lo stesso iter a distanza di un anno però il dolore è sempre grande e la voglia di stare con lei è ancora molta... se mi volete rispondere accetto volentieri consigli... ciao a tutti
kia	2009-06-01	ciao dani...per qnt anke io ogni tanto (anki molto spesso) vorrei k lui tornasse

09:44:40

e fossimo di nuovo un acoppia sn certa di una cosa...LA MINESTRA RISCALDATA NN è BUONA... se c si lascia o meglio qnd ti lasciano evidentemente qualcosa è cambiato...vuoi k sia l'abitudine...l'amore k cala e si trasforma in "bene"... e se si torna insieme dp i primi giorni k sembrano favolosi si ripresentano gli stessi problemi.Nella vita si cambia ed ogni giorno si è diversi...ami molto questa donna ma lei nn lo fa alo stesso modo...perdonami se ti parlo cosi..ma io sn stata lasciata all'improvviso cn 1 semplice -NN TI AMO PIÙ- e lui ora si sta "divertendo"... so cosa significa stare male e so k significa amare.. io ancora sn innamorata ma sò k cmq anke se tornasse nn sarebe mai cm prima... dp 1abbandono la magia svanisce..e a mio avviso anke se vorremmo veramente k funzionasse sn poke le volte k ci si riesce... se fosse tutto cosi meraviglioso come noi lo vediamo nn saremmo qui.Ora dv solo pensare a te e basta...nn aspettarla nn cercarla nn fare nulla...se tornerà deciderai il dà farsi ma io ora ti kiedo.. sei stato gia male x lei.. e le hai dato una seconda possibilità.. (COSA GIUSTISSIMA) ora k lei è andata via 1altra volta k pensi di fare della tua vita? meriti di soddisfare i suoi capricci in eterno?... spero k nn sia stata troppo dura ma io ho sofferto tanto..eancora soffro..ho buttato tanti gg... ho amato il mio ex piu di me stessa e cmq nn è valso a nulla xkè m'ha mollato x divertirsi...ci sarà sempre 1 posto speciale nel mio cuore x lui e lui x me sara sempre IL MIO VERO AMORE... ma ora nn è piu' il ragazzo k amavo...quello k mi ha fatto innamorare e k nn mi avrebbe lasciata mai... noi ameremo per sempre quello k erano ma quello k sn diventati ora nn fa per noi... coraggio e stringi i denti... 1abbraccio

Alex 2009-06-01
11:14:41

kia, purtroppo anch'io la penso in parte come te...amiamo qualcuno che era e non è più... Forse non usciranno mai dal ns cuore perchè ci hanno dato tanto ma se vogliamo continuare a vivere una vita che sia degna di essere chiamata tale dobbiamo relegarli a un bel ricordo (una delle fasi di cui parlava Art), serve tempo per acquisire questa consapevolezza e costa tanto dolore...è difficile staccarsi da chi ci è entrato nella pelle...per me la vita senza lui è impensabile ma ogni giorno che passa mi rendo conto che sono viva lo stesso, che il sole sorge sempre, che tutto va avanti, nonostante il mio lutto...cosa siamo poi nell'universo? ... un puntino!

kia 2009-06-01
12:00:08

è stano vero?:-) io qnd stavamo insieme dicevo sempre -AMORE MA CM FAREI A VIVERE SENZA DI TE?-e l'ho pensato x tanto tempo...poi piano piano ho capito k si vive cmq!certo nn è k passa tutto...basta 1attimo e tutto torna ma il nn deversi e sentirsi mitiga quel dolore.Sinceramente nn credo k amerò qlkun'altro allo stesso modo...nn sarà mai la stessa cosa...per quello k ho condiviso e per come mi fidavo di lui...ma passerà!passa x tutti xke nn dovrebbe x noi...si stiamo male...si piange si è tristi ma amare è 1riskio...ci si mette in gioco...nn si può sapere cm andrà a finire...io personalmente credevo nella mia storia e ho dato via la mia anima e lo rifarei xkè ero veramente innamorata...ancora lo sono dp tutto il male k ho passato ma almeno posso dire k SN STATA FELICE HO DATO TANTO E RICEVUTO ALTRETTANTO ok è passato loso e nn dv pensarci più...dv lasciare k tutto vada via e k il mio sentimento muoia...ma come dice anke tu CI VUOLE TEMPO E SI SCONTA IN DOLORE ancora dolore come senn ne avessimo gia provato abbastanza...ma servirà...nn sò come ne qnd nè perkè ma SERVIRà!

Nicola88 2009-06-01
13:54:58

Ciao a tutti, Mi chiamo Nicola ho 21 anni e la mia ex ragazza mi ha lasciato verso metà marzo: ho passato le prime settimane in una condizione simile a quella di chi è affetto dalla depressione, ricordo di aver pensato anche ad un gesto estremo che però non ho più fatto. E' stato terribile, mi sentivo vuoto, dopo 2 anni in cui ho sato tutto me stesso, sono stato lasciato senza motivazione logica, ma con frasi del tipo: " tra noi le cose non vanno più come

prima", " non mi va di vivere una storia al 30%", " non è colpa tua" etc etc. I primi giorni ho cercato di contattarla, di farmi sentire ma con risultati pessimi. Ho amato questa persona come mai avrei immaginato, avrei dato la vita per lei, eppure tutto ciò non è bastato per far continuare la nostra storia. Non vivevo più, mi chiedevo sempre cosa avesse fatto precipitare le cose tra noi, non mi piacevo più e pensavo di non essere in grado di far felice una persona. In seguito le cose per me sono leggermente migliorate, non mi sento più in quella condizione depressiva delle prime settimane ma ad oggi ogni volta che vedo una sua foto, ogni volta che mi parlano di lei, provo una sensazione di panico "interiore". Lei ha detto ad alcune persone che mi ha lasciato perchè si trovava in momento della sua vita in cui doveva fare delle scelte, a prescindere da me; io non so se si possa lasciare una persona per questo e non so neanche se sia la verità. Io credo di non essere un mostro che manda all'aria una storia importante, non credo di averle fatto mai del male, (ovviamente i litigi e i momenti un po' di tensione ci sono stati), ma credo che quando in un rapporto il sentimento si affievolisce un po' bisogna comunque metterci un po' di volontà per risolvere la situazione. Penso che in ogni rapporto il sentimento attraversi momenti in cui si affievolisce ma senza far entrare in gioco la volontà non si arriva da nessuna parte. Ora sono passati più di due mesi, ma in certi momenti sento delle fitte al cuore e mi ritorna in mente lei, la ragazza per la quale avrei fatto di tutto, e sinceramente non so come fare per voltare definitivamente pagina. Non mi sto facendo sentire da più di un mese, ma capita qualche volta di vederla commentare un post di un amico su FB, malgrado non sia più tra i miei "amici" e ci sto malissimo nel vedere il suo viso sorridere in foto senza il mio accanto. Spero tanto possiate darmi qualche consiglio perchè per me sarebbe importante, vi ringrazio anticipatamente per il tempo dedicatomi. A prestissimo.

Cesare	2009-06-01 15:42:05	Ciao Nicola, nel leggere la tua storia ho ripercorso la mia. Molte cose in comune, le motivazioni dateci da loro, gli alti e i bassi, facebook ecc ecc. Io ormai sono 4 mesi abbondanti che non la vedo e non la sento. Sono sempre più convinto di una cosa. Loro non provavano nemmeno 1/10 di quello che invece noi provavamo per loro altrimenti non avrebbero mandato all'aria tutto così. C'è gente che per amore non si ferma davanti a nulla e nessuno (come io avrei fatto per lei). Ha senso disperarsi per persone che in fondo non ci amavano per quello che siamo? Non preoccuparti con il tempo tutto si sistema. A presto!
Nicola88	2009-06-01 17:18:49	Hai ragione, anche io credo che lei non provasse un sentimento tale da capire quanto l'amassi io, di questo ne sono certo. Spero tanto di trovare in futuro una ragazza che possa apprezzare ogni mio gesto e che soprattutto sia più onesta nei miei confronti. Grazie per le tue parole, a presto!
il mio dolore più bello	2009-06-01 18:17:39	Ciao Nicola88, ciao a tutti gli altri. Quello che scrivi, quel turbinio di stati d'animo dolorosamente variegati e contrastanti, è evidentemente ciò che abbiamo provato, in una misura o nell'altra, tutti quanti, noi qua. Ma, prima o poi, termina. Ce ne sono tante testimonianze a riprova. Non so se possa essere d'aiuto a te, o a qualcun altro/a, ma personalmente ho trovato illuminante un scritto di Alberoni che ebbi modo di leggere tempo fa, che ben spiega alcune cose sulle trasformazioni nel 'movimento collettivo a due' che dovrebbe produrre l'amore, e al cui link rimando (http://www.alberoni.it/amore.asp). Trasformazioni che, se realizzate, non consentono grosse giustificazioni all'abbandono, comunque esse vengano poste. Ma, evidentemente, gli amori finiti non hanno goduto del privilegio di essere veramente tali: "brivido dell'assoluto nel contingente, qualcosa di misterioso, meraviglioso e divino. E, quando è ricambiato, è dono, grazia che

chiede lode e riconoscenza.” (F. Alberoni). Ed allora, si ricerchi finalmente chi, tale brivido, lo avverta per noi, con noi. Noi, che sappiamo provarlo... A presto.
Stefano

Emanuela	2009-06-01 20:47:57	Stefano, Art, tutti... Ho riletto il manuale ancora una volta...come tutti credo facciamo qui, nel tentativo di capire, di rivedere alcuni concetti.. ma soprattutto nella speranza che la razionalità ci aiuti a uscire dai momenti di puro panico seduti sull'orlo del baratro. E mi sono chiesta.. quale sarà il confine tra la follia e le manifestazioni di cui siamo vittime in questi momenti? Questa disforia, questo alternarsi di sensazioni, questo non saper bloccare i pensieri negativi e il pianto, questa incapacità di vivere il resto delle cose della vita che devono essere vissute.. Quanto deve durare tutto questo? E perchè ci sono persone che dopo 2 mesi sembrano riprendersi pienamente la loro vita senza nemmeno un rimpianto? Perchè una persona che ha saputo cancellarci come se niente fosse merita tutto questo? Oggi ho pianto tutto il giorno, sono uscita dai suoi giochi, mi sono resa inaccessibile a tutti gli avvicinamenti che non siano un suo presentarsi davanti a me, sto resistendo a non cercarlo, faccio di tutto per evitarlo.. ma il fatto che non mi cerchi mi uccide. Come si fa a smettere di aspettare? Troppe domande, forse sempre le stesse, ripetute mille e mille volte su questa pagina. Lo sapevo qualche giorno fa che merito di più, che merito qualcuno che sappia amare, ora non lo so più. ora sento solo tanta paura..
Stefano Ruscetta	2009-06-01 21:42:09	Emanuela. Se questo andirivieni di stati emotivi non lo lasci dissolvere, si potrà più a lungo di quanto non sia nella sua reale natura. Devi lasciarlo andare. Invece -come è umano, lo comprendo bene...- purtroppo ne rimani tenacemente attaccata. Ed in tal modo, lo alimenti. Ed esso prolifera. Rifletti. Quale è la realtà? Razionalmente lo sai, ma con cuore ancora non lo comprendi... Lui non desidera nutrire bene per te. Questo è tutto. Hai un qualche solido indizio che ti induca a sperare in un capovolgimento delle sorti?! C'è qualcosa che sostiene ancora la possibilità di un ritorno? Dalle tue parole, io desumo di no. Non c'è un futuro, come tu lo desideri. E, più difficile ancora da comprendere, non c'è neppure un passato. Ricordi, felicità, benessere, brividi... tutto questo è solo nella tua mente, non abita l'attimo presente, il solo che davvero esista. Tutto questo è solo pensiero, immagine rievocata dall'ombra di ciò che fu, e che bruciando incenerì, tuo malgrado. Hai perso qualcosa, e qualcuno. Ma non hai perso te stessa. I sentimenti di autosvalutazione che nutri, il senso di smarrimento, derivano dal tuo attaccamento a qualcosa che non esiste: il desiderio, la brama dell'amore di quell'uomo per te. Un uomo che non nutre questo sentimento. Ti smarrisci, perché inseguì un'ombra, la luce nel suo morire. L'amore deve dare felicità palpabile. Questo non è amore. E' solo la sua ombra più nera. Ed io ti dico, per la mia esperienza: se pure lui tornasse, nulla sarebbe come prima. Egli, tu stessa, la relazione. Tutto sarebbe velato da un presagio, che difficilmente potrebbe essere completamente superato: la minaccia costante di un nuovo abbandono. Le persone così, sono facili a volar via di nuovo. Perchè non amano a sufficienza da opporsi al più leggero dei venti. Vorresti vivere così? Attenta ad ogni cosa che fai, che dici, che reprimi, nella paura di suscitare in lui un nuovo desiderio di allontanamento? E' amore questo? E' libertà? E' felicità? E' pace? Riflettici, Emanuela. L'amore non è un'ombra. E' luce piena. Sii coraggiosa. Sii attenta e lucida. Un abbraccio. Stefano
T.	2009-06-02 03:23:18	Ciao a tutti, sono appena rientrata da una vacanza, e rieccomi qui. Per Emanuela. Ho letto un po' di post più in giù che vorresti cambiare città, che vorresti allontanarti fisicamente per allontanarlo emotivamente. Lascia stare, non serve a nulla. Io sono lontana 10.000 km, da due mesi non siamo

nemmeno più colleghi, e credi che serva a qualcosa? Assolutamente a nulla, anzi...io trovo che questo sia un motivo ulteriore di sofferenza. Per cui cara Emanuela lascia stare, dobbiamo farli uscire dalla nostra testa, non dal nostro ufficio, città o paese. Possiamo anche cambiare continente, come è successo a me, ma loro saranno sempre lì, presenti nei nostri pensieri ad alimentare la nostra sofferenza. T.

IVANA78	2009-06-02 14:06:43	Ciao a tutti...ieri dopo aver letto il manuale ho deciso di stamparlo e ora è vicino a me, come quei libri che si portano sempre in viaggio e che si consultano quando ne abbiamo voglia...anche io come tutte le persone che hanno scritto vivo la sofferenza di essere stata lasciata dopo 3 anni...oggi Purtroppo è la giornata "NO" è la giornata dei ricordi...dei grandi pianti...della nostalgia...della paura che sia proprio finita che quella persona non tornerà +(chissà forse sarebbe una fortuna, una liberazione...mah...??). A ottobre ho organizzato un viaggio a NEW YORK era il mio sogno e mi sono detta "Quale migliore occasione di questa per "scappare" un po' lontano da tutto??" Lo so non si scappa ma solo l'idea di andare lontano di essere impegnata a preparare tutto mi regala momenti di gioia...effimera....So che passerà mi chiedo solo quando ma per il momento vado avanti e spero che domani si un giorno "SI"
Emanuela	2009-06-02 14:08:05	Grazie Stefano. Le tue parole sono un potente antidoto al panico, fanno ritornare la terra sotto i piedi, anche se il cuore tenta sempre di sfuggire all'ascolto di tali verità per raggiungere ciò che, noi ben sappiamo, non potrà avere. Sai, ho provato già tutte quelle sensazioni e quelle ansie che descrivi rispetto ad un ritorno insieme.. è esattamente così che accade. E hai ragione, non è libertà, non è pace, non è amore... è solo angoscia di essere sempre precario, di non potersi lasciare andare.. Forse ora sto così male perché l'ultima volta che ci siamo rifrequentati dopo uno stop di qualche mese avvenuto sempre per sua decisione con le dinamiche identiche a quelle di quest'anno, ho provato tutte quelle sensazioni.. ma poi visto le sue buone intenzioni (addirittura era lui quello terrorizzato che io mi stancassi) mi sono lasciata andare e ho ceduto tutte le difese, perché ho creduto che non si sarebbe più verificato un allontanamento così repentino e ingiustificato da parte sua. Invece è successo di nuovo, appena ho mostrato il fianco... e la cosa mi ha lasciato senza forze. Non so ancora come riuscirò ad uscire dalla vite dell'autoalimentazione della sofferenza, non ho capito ancora come riuscirò a farla andar via.. ma ti prometto che non mi farò vincere. Un abbraccio.
il mio dolore più bello	2009-06-02 20:51:36	Cara Emanuela. L'ho citata altrove, lo faccio anche qui. "Si può imparare qualcosa da un temporale. Quando un acquazzone ci sorprende, cerchiamo di non bagnarci affrettando il passo, ma anche tentando di ripararci sotto i cornicioni ci inzuppiano ugualmente. Se invece, sin dal principio, accettiamo di bagnarci, eviteremo ogni incertezza e non per questo ci bagneremo di più. Tale consapevolezza si applica a tutte le cose." Yamamoto Tsunetomo E' un pensiero di matrice orientale. Vuol sintetizzare un concetto fondamentale: il permanere nell'attimo presente. Stare con ciò che c'è, interamente, con tutto il proprio cuore. Qui ed ora. Senza fuggire. Quando si fugge, si offrono le spalle ai demoni, e si permette loro di inseguirci. Una fuga che può sfiancare. Esiste però un altro modo di far fronte ai dolori dell'esistenza: porsi esattamente dinnanzi a loro. Seduti. Guardarli dritti in faccia. Occorre osservarli con attenzione, evitando il più possibile ogni contrazione dell'animo. Osservarli, senza emettere alcun giudizio di merito. Guardarli, semplicemente. Ciò si rende possibile giacché noi non siamo le nostre emozioni, quegli spettri terrificanti. Dacché riusciamo a guardarli, scopriamo qualcosa di interessante: esiste un osservatore, ed un oggetto di osservazione. Fino a quel momento,

siamo in balia dell'errore che induce a credere di essere, invece, un tutt'uno. L'oscurità di quel dolore. Con l'attenta osservazione, questa identificazione si rende via via meno solida. Non è facile, né piacevole. Eppure si può fare; e se lo si fa, si scoprono, pian piano, tutti i più fini dettagli di ciò che tanto ferisce. Si scopre, col tempo, la natura fondamentale di quei disagi: che non hanno alcuna utilità per noi. Così facendo, essi prendono a dissolversi. La consapevolezza della loro vera essenza, interrompe il nutrimento con cui noi li sosteniamo. Il dolore abnormemente perdurante, non è di alcuna utilità. Sottrae vitalità e pace. Come disse magistralmente Art (cito a memoria, ma il senso è quello): da questa esperienza dolorosa impariamo ciò che non dobbiamo più cercare. Sia chiaro: non è un processo immediato, e non è semplice ad attuarsi. Ma, ribadisco, è possibile. C'è questo temporale, che ci sta inzuppando. Bene, è quel che è. E' la realtà di questo momento. Ma a ciò, noi aggiungiamo un altro disagio, ancora più pesante ed affaticante: quello di cercare disperatamente un riparo. Nella fattispecie, cerchiamo il ritorno al sereno. Un'aspirazione giusta. Ma quale cielo sereno andiamo cercando? Non il bel tempo che verrà (perché verrà, certamente verrà...); no! Cerchiamo invece il sereno che lo ha preceduto! Il bel tempo andato. Ma quello non esiste più. E' passato. Come potrebbe mai tornare? Ecco allora che stiamo sotto la pioggia, finché non cessa. Non la giudichiamo aspramente; e non giudichiamo severamente noi stessi, che avremmo dovuto evitarla, che siamo stati sciocchi, avventati o imprudenti. Ci bagniamo. Punto. Lo accettiamo. E la osserviamo bene, quell'acqua. E' gelida? E' spiacevole? E' indesiderata? E' solo quel che è, se la si guarda attentamente. E non è parte di noi. Finirà. Tornerà il sereno. Ci asciugheremo e saremo nuovamente pronti a godere del sole. Quella vite di sofferenza di cui parli, approfondisce le spire perché non accetti quel che è: un temporale, acqua gelida; ma che passa. E passa quando è giunto il suo tempo. Non aumentarne il peso con altre difficoltà. Lascia andare il fardello del rimpianto, della colpa, della nostalgia. E' acqua che scorre, e passa. Lo dico a te, a voi, per ribadirlo anche a me stesso. Infine, passa. Un abbraccio. Stefano.

T.	2009-06-03 03:24:32	Grande! T.
Alex	2009-06-03 09:10:59	Buongiorno, oggi sono piuttosto insofferente...ai colleghi, a tutto... Ieri sera ho avuto una "crisi", una ricaduta, ma ho resistito, non ho chiamato, però la mia solitudine (interiore) era tanta, il silenzio rumorosissimo...Il temporale mi ha presa in pieno, sono inzuppata dalla testa ai piedi,... ma perchè proprio a me? Tutto passa, dicono, anche la nostra vita però... un saluto a tutti voi che condividete questi stati d'animo tremendi!
	2009-06-03 09:58:22	ciao..alex.... ho passato tutto il week end con questo stato d'animo! posso capire.... come tutti qui... Stamane va un pò meglio... non so perchè e quanto dura... ma momento x momento qualc sta cambiando, anke grazie a questo spazio.... questi stati d'animo ke attraversiamo purtroppo devono fare il percorso... devi stare tranquilla ed essere orgogliosa di ciò ke senti perchè è speciale ed ho capito ke più passa il tempo e più esperienze del genere arrikiscono il nostro coraggio di amare e di affrontare qualsiasi oceano di conoscenza costi quel ke costi... una piccola cosetta ke faccio spesso è ascoltare tata musica, aiuta molto... e specie da ieri i soundtrack della walt disney.. sono incredibili nel loro effetto...strappano sicuramente un sorriso o più... e fanno vedere tutto a testa in giù...in modo diverso.. può essere banale ma qualke volta funziona! x ricreare quello spirito giocoso ke si perde nn v ripeter quando... spero troverai la tua via di uscita a tuo modo... sei speciale come noi.. non dimenticarlo mai... have a nice day

	2009-06-03 10:00:18	ah...sono anto.... non so perchè non mi ha messo il nome.. va beh ciao... baci a te e a tutti... cercate stand by me su you tube inversione cartoons.... :)
Alex	2009-06-03 10:01:40	Grazie...
	2009-06-03 10:06:09 x così poco....potessi far di più... ma mi impegno.... "...NOI SIAMO INTREPIDI E ANDIAMO AVANTI..." GRAZIE devi dirlo a te... A PRESTO... anto
IVANA78	2009-06-03 10:45:13	Oggi è dura anche per me...sono in ufficio ma vorrei essere da tutt'altra parte....magari da sola...sto resistendo,non chiamo non mando sms ma è una lotta tutti i giorni e tutti i giorni mi invento qualcosa di nuovo per andare avanti e per non pensare...."•E dopo il bagliore del fulmine, il buio della notte profonda, la quiete non quieta del troppo: troppo vedere, troppo soffrire, troppo sapere. Non quiete del sonno, ma della breve morte: quando il dolore è eccessivo, bisogna morire un po' per andare avanti"ho troppo bisogno di andare avanti.....Buongiorno a tutti.
liù	2009-06-03 13:55:36	Ciao a tutti, ciao Anto, ciao Emanuela, eccomi di nuovo qui con tutto il mio bagaglio di dolore da tirare dietro....ieri, come una stuopida l'ho chiamato per sapere come stava...ne avevo voglia e l'ho fatto e come sempre, dopo un momento di già, sono risprofondata nel dolore.....dinamica ormai straconosciuta, ma continuo a inciampare.....la differenza rispetto a prima eè che non mi do addosso, accetto questa mia debolezza, ogni tanto è come se ricercassi quel dolore e lo faccioche devo fare???è così....spero passi.....vi abbraccio e vi sento vicine.....
liù	2009-06-03 13:57:32	Coraggio Alex, pensa che sei già stata brava a non chiamare.....i momenti brutti ci sono ma tieniamo duro.....dobbiamo farlo per noi...solo per il nostro benessere.... Ti abbraccio
IO NON SONO IO	2009-06-03 14:06:27	Ciao compagni di "viaggio", ritorno a scrivere dopo qualche mese di assenza. Ho continuato a leggere i vostri dolori, le vostre parole di conforto ma tutti, chi meno e chi più, nella stessa situazione. Il mio ex sta costruendo qualcosa di importante con la sua attuale compagna, mentre il mio tempo è fatto da enormi vuoti, attacchi di panico, mal di vivere. E' strano o forse no, ma odio il tempo che passa perchè ho acquistato quella consapevolezza che all'inizio mi mancava.....lui non ritornerà mai più. Non trovo neanche motivi validi per odiarlo, lui è ritornato dalla sua ex, una persona che amava, una persona che certo non aveva niente più di me, ma per lui era certamente più importante, che c'era nella sua vita prima di me e con la quale ha deciso di costruire il suo futuro. E' la consapevolezza di tutto questo che mi fa star male, perchè io contro tutto questo non posso certo far niente. Cosa mi ha insegnato tutto questo!! a essere più forte? no!! ad andare avanti? no, vi assicuro che ho solo distrutto quel poco di buono che avevo costruito sino ad oggi. Il mio sorriso non c'è più, la ragazza che amava sognare non c'è più, la ragazza che riusciva a cogliere la bellezza delle cose semplici nn c'è più....tutto mi è insignificante e niente mi emoziona più.Dopo 15 mesi ancora mi manca terribilmente e gli attacchi di panico, mentre li penso insieme, mi fanno perdere ogni forza. Mi chiedo perchè soffrire così per un uomo che forse non sa neanche che esisto più?non è che non riesco a reagire, ma proprio a muovermi, come se fossi rimasta ferma al periodo in cui c'era lui nella mia vita. Sono fuori e c'è il sole e mentre vi scrivo ogni tanto sollevo il capo e guardo qualche nuvola che oscura i raggi del sole e penso a quanto vorrei sentirmi leggera, proprio come loro lassù in cielo. Luana
Emanuela	2009-06-03 14:21:25	Ok... stampo e attacco sopra il letto... Non è facile capire il meccanismo, è vero, ma un pezzetto alla volta si può fare. Oggi ho cominciato con il fissare il presente, l'attimo, il momento che sto vivendo.. questo mi aiuta ad allontanare il pensiero di lui, del passato e del futuro. Spero che l'esercizio

		continui a funzionare.. almeno mi da l'opportunità di concentrarmi. Poi guardare in faccia al dolore.. spero di capire come si faccia. E' più facile provarlo e autoalimentarlo che dargli una veste logica e una dimensione, una forma. Grazie Stefano, le tue parole sono come sempre illuminanti e mi ricordano cosa sia veramente importante nella vita... Oggi c'è il sole.. finalmente. Un abbraccio.
IVANA78	2009-06-03 17:10:41E anche questa giornata lavorativa è finita....alè!Oggi non ho tanta voglia di deprimermi quindi andrò a fare una passeggiata nella mia bellissima Roma e poi un fantastico aperitivo con i miei amici che ora (e sempre)sono la mia forza e la mia gioia xkè dopo tutta la tristezza i pianti la solitudine per fortuna accanto a me c'è sempre qualcuno che riesce a volermi bene e a capire ogni lacrima e ogni sorriso e quando penso a questo beh...MI SENTO PROPRIO FORTUNATA!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!Saluto tutti.....
	2009-06-03 18:42:05	KE BELLO.....:) BRAVA FELICE PER TE COSÌ SI FA!!! SEMPRE TUTTI!!! CIAO.....:) :) ANTO
	2009-06-03 18:53:32	ANTO.. Ciao Dolce liù :) non sei stupida mai... un sentimento, un'emozione ke senti forte e ti spinge a fare le cose ke avolte fanno male...non nasce da una persona stupida... ma coraggiosa, e ke ha tanto amore in ogni forma da dare... ank'io l'ho chiamato, o scritto tanto e tante volte, e nonostante il post sia ben conosciuto... dopo un pò penso ke se non è servito a lui, se così si può dire, è stato importante x me... xkè quando una persona non ti dà la possibilità improvvisamente di parlare e ascoltarti, almeno tiri fuori tutto da dentro, ke non ci può stare in certi moments! e poi ke pensi quel ke pensi... orgogliosa e di ciò ke sentiamo e x cui proviamo a capire, a prescindere da come potrebbe andare, è comunque importante! sii te stessa nella gioia e nel dolore, e penso ke non ci sia un problema, come dice qualcuno, nelle persone ke affrontano una situazione... il problema è il confronto ke manca, un pò di verità.. ah se ne dicessero un pò tutti qualc comincerebbe a cambiare... ti sono vicina...:) con affetto anto
kia	2009-06-03 18:55:19	ciao ragazzi...vi leggo sempre ma sn 1 paio di gg che nn so cosa scrivere...mi metto qui..inizio e poi cancello..nn so come mai ma sto veramente a pezzi.. le lacrime scendono senza il mio volere..c'è tristezza desolazione e solitudine dentro di me...qlk gg fa studiavo e stavo quasi bene ma ora nn so...sembra essere tornati in dietro ai primi giorni dopo k lui è andato via..nn faccio k pensare a lui..vorrei sapere k fà..se si ricorda di me..se è felice se....se nn lo so.. se forse mi vedesse magari...ragazzi ho paura...voglio sta bene ... voglio k m abbracci e ke torni da me...lo amo tanto.. lo griderei al mondo intero qst amore k mi fa solo male...c sn cose peggiori al mondo..lo so e qst mi fa stare peggio.xke cavolo nn sn capace di reagire...m sento una grande cretina...ancora qua a piangere..ancora a dire k lo amo..ancora cn la solita storia...puo un amore ucciderti? NO NO E NO!!!! ma xke allora nn mi rialzo ... m vorrei solo mette a letto a aspettare k passino altri 3,5,5,6 mesi .. qnt mi fa male...amare tanto tare tutto e vivere per qlkuno k nn mi ama piu e nn ha bisogno di me... sn arrivata a pensare --SPERIAMO K NESSUNO GLI DA RETTA COSI SI SENTE SOLO E TORNA--ma nn è così l'amore.. dovrebbe tornare xke mi ama....nn x noia...nn so piu neanche io k voglio... spero k a voi vada meglio di me... ciao ragazzi
Emanuela	2009-06-03 19:35:50	care ragazze, cara liù e kia.. vi sento molto più giovani di me e le vostre parole mi riportano a tanti belli e brutti momenti che ho vissuto nelle varie fasi della mia vita. Avere la voglia di chiamare e fregarsene dell'orgoglio e delle tattiche.. va bene, lo abbiamo fatto e lo facciamo tutti ancora alla soglia dei 40. L'importante è non farsi mai trattare male, perchè va benissimo essere se stessi, essere fieri delle proprie debolezze, dell'incapacità di fingere o essere

grandi attrici come magari alcune amiche che hanno il mondo ai loro piedi riescono a fare... La sincerità, la naturalezza dei sentimenti è sicuramente un pregio bellissimo da coltivare ma, ragazze, sviluppate anche un po' di difese, non permettete a chi non è capace di darvi quello che meritate di ridurvi a uno straccio, a rubarvi la vostra freschezza e la vostra vitalità. Lo dico a voi, ma lo posso estendere a me.. anzi, alla mia età certe cose si dovrebbero essere capite da un po'. Anche perchè a quest'età la solitudine (vera, perchè comunque gli amici sono pochi e impegnati con le famiglie e non hanno tempo per ascoltarti o portarti fuori per svagarti un po') amplifica il tutto e a differenza di quello che succedeva ad esempio 10 anni fa... anche il viso, il fisico ne risente (mille rughe in più al secondo!!!!). State forti e camminate a testa alta.. ce la faremo a rinascere di nuovo.

minimè	2009-06-03 20:58:28	X TUTTI GLI UTENTI DEL BLOG: vi rendo noti gli ultimi sviluppi della mia passata e dolorosa vicenda e della nuova ed incredibile direzione che sta prendendo la mia vita... magari a qualcuno di voi potrà essere utile per un confronto con la sua... lo ci ho messo UN ANNO. 1 ANNO per dimenticare una persona. 8 MESI INSIEME. Bilancio: mi ha fatto sicuramente più male che bene... molto semplicemente... se sommo i momenti belli e li confronto con quelli brutti.... decisamente quelli brutti, per non dire bruttissimi... disperazione.... sconforto totale... panico 24 ore su 24... solitudine terribile... umiliazioni nella speranza del ritorno (mi stavo quasi trasformando in invertebrata per riaverlo) sono stati MAGGIORI. Questo mi deve far riflettere... La mia razionalità non mi dovrebbe più far cercare una persona così... con un alto rischio di sofferenza... Ok. Faccio di tutto per dimenticarlo... in questo anno... Ho avuto tutti quelli che volevo... persone anche disposte a cominciare qualcosa di serio con me... mentre io non ne avevo voglia... purtroppo solo LUI c'era nella mia testa... Un tira e molla devastante... LUI decideva tutto... e io ai suoi piedi... Poi... finalmente... NON LO SENTO +... NIENTE MESS... NIENTE INCONTRI... E NON PER MIO VOLERE!!!!!!!!!!!!!! ERO SEMPRE SCHIAVA DI LUI... Sono tranquilla... non mi vuole più sentire definitivamente... questo vuol dire che NON RITORNA E NON CI RIPENSA. E poi accade... Colpo di fulmine totale.... stupendo sconosciuto raccoglie la mia attenzione... parliamo 2 ore ininterrottamente... ci sentiamo... ci rivediamo... feeling totale... attrazione fisica esagerata... emozioni che ricordavo solo del passato... Ma il DESTINO... il DESTINO... cosa decide per me?!? Lui è sposato... con 3 figli!!!! lo mi trovo a rivivere una storia simile a quella che si è conclusa un anno fa con la mia decisione di separarmi, DALL'ALTRA PARTE DELLA BARRICATA. Non c'è limite a quello che ci può succedere... Il rischio SOFFERENZA è altissimooooooooooooo.... dovrei rinunciare già in partenza.... se fossi SAGGIA.... ma non sarei io.... la mia IRRAZIONALITA' non mi permette di fare la cosa migliore.... che sarebbe lasciar perdere... Ma quest'uomo... completamente diverso dal precedente... è l'unico fino'ora che mi REGALA LE EMOZIONI CHE VOGLIO IO. Talmente è generoso, che m'impedisce a forza, di coltivare il sentimento che sorgerebbe spontaneo se lo lasciassi crescere. Quanto è strana la vita... Decido di accettare tutto quello che mi regala. Con i rischi connessi. Tanto... se si dovesse rivelare un'ennesima delusione... CI SIETE VOI. Vi abbraccio tutti.
tix	2009-06-03 21:37:38	Minimè scappa adesso che non sei ancora troppo coinvolta, non farti ancora del male, te lo dice una che in questi gg sta vivendo l'inferno completo perchè come col tuo ex lui gestisce ed ha gestito il ns rapporto come meglio credeva e adesso ha deciso che è un BASTA definitivo ed io sto toccando con mano la diperazione, robabilmente ha anche già un'altra persona e non ha neppure avuto il coraggio di dirmelo..... non farti piu' del male, c'è voluto tanto tempo

		per stare meglio e adesso..... So che la testa dice una cosa ma il cuore e tutt'altro.... ti abbraccio e ti faccio tanti in bocca al lupo, cerca di volerti bene....
Sal	2009-06-03 22:55:08	Sai Tix, forse il tuo augurio è servito. Con il cuore in mano, gli ho scritto una lettera e lei mi ha risposto. Mi ha risposto, capisci?? L'ho colpita e disorientata con le mie sincere e spontanee parole. Sono agitato come un bambino. Ha accettato di uscire con me, Dio mio!!! Ora sono nel panico totale. La grande paura è quello di ripassare quello che ho passato l'anno scorso e magari mi ritrovo qua in mezzo a voi nella totale disperazione a ricominciare un percorso di guarigione. Spero vivamente di no. Basta, ho bisogno di serenità ora come anche voi dopotutto. Abbracci
	2009-06-04 00:13:03	ciao a tutti\e... minimé son d'accordo con tix... con affetto anto
Anto	2009-06-04 00:14:15	ke parole giuste.... grazie... sei speciale anke tu!
art	2009-06-04 00:17:11	se conosco bene minimè, farà comunque di testa sua :) l'unica cosa che posso dirti è: in bocca al lupo e che possa essere la volta buona... un abbraccione
art	2009-06-04 00:20:03	sal.. consiglio. Non crearti aspettative, cerca di vivere questa bella occasione per quello che realmente è. Gli amori non rinascono con le parole ma col fuoco che si accende dentro il cuore... un abbraccio
art	2009-06-04 00:33:45	ciao Kia... puoi solo aspettare, un abbandono ha bisogno di essere digerito ed è un boccone che può sembrare troppo amaro per poterlo sopportare, eppure guardati intorno, siamo tutti qui, abbiamo sofferto e ci siamo rialzati, abbiamo amato ancora e poi siamo ricascati, per poi alzarci nuovamente. La strada per la guarigione è quella della consapevolezza: un amore non può fare soffrire, se accade allora bisogna metterlo da parte... altrochè gridarlo al mondo :) passerà non temere... un abbraccio
Anto	2009-06-04 00:35:39	ciao... anke io vivo la stessa cosa... non mi aveva detto niente, sono riuscita a tirarglielo fuori dopo vediamo quando... 4 mesi di sofferenza, lacrime, chiusa dentro me. stessa..... non vuole stre con nessuno ma si è riavvicinato alla sua ex... lasciata da poco rima di incontrare me... lo sentivo „ma lui non lo ammetteva mai... perchè...non lo so.. ti senti usata. un mezzo servito x capire forse i suoi dubbi? non ero io ke dovevo e volevo fargli capire certe cose... comunque non so ke senso ha più dirlo, perchè mi ricorda brutti momenti.. mi manca... ma sapere ke lui vuol bene ad un'altra fa ragionare un pò... io semplicemente non c'entravo niente... e non volevo trovarmi in questa situazione... va beh... fa niente devo dire... passerà un pò x giorno... abbraccio tutti\e
art	2009-06-04 00:41:19	Cara Luana per te ho una bella tirata d'orecchi, 15 mesi mi sembrano un pò troppi per continuare a parlare di amore, piuttosto (e perdonami la brutalità) la tua è diventata un'ossessione... vedi, a volte un pò tutti facciamo l'errore di idealizzare la persona con cui siamo stati, questo ci sta perchè fa parte del gioco e dell'animo di persone particolarmente sensibili, però dobbiamo chiamare le cose col loro nome... prova a capire se queste parole ti convincono: ok, questo non è amore, è solo una mia proiezione mentale, se ci sto così bene allora me la tengo e vado dicendo in giro che muoio ancora d'amore, ma non è reale, il mio è un amore che costruisco ad hoc per sopportare la solitudine del mio cuore... non dico che soffrirai di meno, però avere la consapevolezza di quello che si prova aiuta, pian piano, a liberarsene... fin quando continuerai a credere che solo lui è la persona giusta per te, non sfuggirai mai al gioco dell'amore idealizzato, se cambi prospettive... beh, il cuore si adatta e la smette di prendersi per i fondelli... che ne pensi?

art	2009-06-04 00:45:18	stampo anch'io... stefano è una miniera inesauribile di vecchia saggezza antica :=))))
art	2009-06-04 01:02:38	emanuela... la tua è una domanda che mi sono fatto tante volte quando ho sofferto per amore, poi ho compreso che è nella nostra natura vivere quest'altalena di sensazioni così contraddittorie... ho provato a chiedermi il perchè, forse si tratta di un gioco della natura che in tal modo preserva l'unità della famiglia al fine di allevare i figli, forse è solo un problema di adattamento da una condizione di coppia ad una di single, quasi che fossimo vittime di delirium tremens, fatto sta che qualunque sia la ragione l'unica arma che possiamo usare per fronteggiare il dolore è quella di acquisire una forte consapevolezza di ciò di cui abbiamo bisogno e del modo in cui concepiamo una relazione sentimentale... come ho già scritto la consapevolezza non ci rende immediatamente liberi dal mal d'amore, ma lavora lentamente sul cuore perchè, ahimè, il misero organo fatica un pò a ragionare con logica, e come un interruttore che d'un tratto si spegne, anche quell'ossessione andrà via... poi possiamo allungare i tempi decidendo di rivederlo/a, parlare all'infinito sempre delle stesse cose, cascando nei giochi del ritorno etc etc etc... ma puoi cascare una volta, forse anche 2, 3, prima o poi non si casca più... un abbraccio ed una dolce notte
Sal	2009-06-04 08:02:03	Si Nico, hai ragione; parole sante le tue ! Questo è solo un "piccolo" passo, lo so, ma il cuore è impazzito. Già da ieri notte mi ripetevo che devo volare basso. Devo farlo, sì....ma l'entusiasmo è tanto e non accenna a diminuire! Sono consapevole che se mi alzo troppo in volo, e non va come vorrei, mi ritroverò a dover gestire un'altra rovinosa caduta...e....senza paracadute. Basta per carità! Un abbraccio.
Alex	2009-06-04 09:43:40	Buongiorno a tutti voi... ho passato una notte insonne.... guardando l'ora sul soffitto e mi è successa una cosa stranissima, mai provata prima. Accanto alla disperazione e ai sentimenti che tutti ben conoscete è come se "qualcuno" mi avesse parlato per dirmi come stanno le cose esattamente con lui (come se mi servissero conferme!)...per aprirmi gli occhi che tengo ostinatamente chiusi,... mi ha parlato tutta la notte..., sono stata fuori sul balcone a sentire la pace notturna, l'odore della terra...ho pianto, ho riflettuto sul fatto che lui mi manca ma a lui io evidentemente non manco affatto, se mi ha "buttata" via così, se come dicono tutti, si è già consolato. Ma lui nega chissà perchè... Ho chiesto a quella voce di farmelo dimenticare, di vedere solo i suoi lati negativi che ORA prevalgono su quello che è stato...non voglio continuare a stare così... Di giorno poi le cose sembrano meno peggio ma quella consapevolezza dell'abbandono rimane forte... Un abbraccio a tutti voi...
liù	2009-06-04 10:19:53	Ciao Anto, grazie per le belle parole che mi hai trasmesso.....è proprio vero.. gli telefono per me, perchè ha interrotto il flusso dei miei pensieri e chiamandolo ho modo di fare uscire tutta la mia disperazione.....spero che un giorno riuscirò a prendere in mano la cornetta e a rimetterla giù perchè non ho più niente da dire.... Grazie ancora Liù
cuore	2009-06-04 10:33:20	cara anto non avevi detto che non lo sentivi più? Spero che tu riesca a mantenere il no contact....magari non è tornato insieme alla sua ex, magari te l'ha detto per farti allontanare, forse vuole rimanere veramente da solo. Ma queste ragioni non devono più riguardarti....So che è difficile ma devi riuscire a non voler sapere niente di lui. Forse un giorno ci racconterai esattamente la tua storia. Ti chiami come me e ho l'impressione che abbia vissuto una storia come la mia. IUn abbraccio cuore
liù	2009-06-04 10:57:44	Ciao Manuela, è vero sicuramente essendo un pò più giovane di te (33 anni) le dinamiche sono un poco differenti....ma comunque la cosa che mi fa male è il mio sogno che si è disintegrato...l'uomo con cui vivevo e con cui volevo avere

		un figlio non c'è più.....adesso c'è solo vuoto e dolore....dobbiamo solo guardare avanti e sperare....sperare di stare meglio con noi stesse, perchè (ed è questo che ho imparato da questa triste esperienza) non è possibile mettere nelle mani di un'altra persona la propria felicità.....è così.....sono disincantata.... ti abbraccio liù
Anto	2009-06-04 12:51:18	Ciao Cuore.....! eh si lo avevo detto e fatto x un pò di giorni... ma poi mi veniva sempre di dirgli qualcosa...in positivo o nega ke sia.... e alcune sue risposte mi davano da pensare ke c'era qualc di strano... ke non mi diceva la verità... nonostante poteva farlo benissimo... e così da una cosa tira l'altra ci siamo sentiti due volte al tel..lui mi ascolta o mi risponde quasi sempre...dato ke comunque abbiamo sempre parlato... io poi nonostante stia male riesco sempre a ragionare, e spontaneamente viene fuori una discussione ma non litigata... si parla... piùio però.. lui no dice tutto quello ke pensa, tranne ke gli dispiace e non voleva andasse così!! ma non c'è niente di cui dispiacersi.. io penso ke si dovrebbe solo parlare.. comunque ciò ke più mi ha fatto stare male da matti, ke mi portato a mantenere un contatto è ke non l'ho visto più fisicamente... come un fantasma.. dopo tante belle parole! mah... questo è il punto, mi sembra ke sia stata tutta polvere...
franco	2009-06-04 13:39:24	Ciao, io lei la vedo tutti i giorni....a volte parliamo di quello che è successo...a volte solo scherziamo...avolte non diciamo nulla....la verità è che tutte e due siamo ormai incartati in due storie, io da molto più tempo lei con molti più sensi di colpa, ma ogni volta che passiamo del tempo insieme ho la netta sensazione che in realtà dovremmo stare insieme noi due....credo che lo pensi anche lei, che abbia accantonato l'amore per me che però non si è spento. IO non le ho permesso di avere di avere la vita che voleva e lei ora la stà avendo con un altro....questo non è amore ma posso capirla. Abbandonerei tutto quello che ho costruito per lei ma ora è troppo tardi..ci ho provato ma ormai è tutto compromesso. Non sò cosa dovrei fare, a volte mi sveglio la mattina convinto del no contact ma poi non riesco a portarlo avanti...certo non stò male come prima ma ho un senso di vuoto ed una tristezza che mi accompagna tutto il giorno...io non ero così, ero sempre allegro ma questa storia mi ha messo alle corde e mi costringe a riflettere molto anche sulla mia vita attuale...il brutto è che non sono sereno nel farlo perchè ho sempre in mente lei.....ora si avvicina il we , e sarà duro come al solito...amici sono triste, se avete qualche consiglio
il mio dolore più bello	2009-06-04 14:14:24	allora stampo anch'io... - a saperlo lo avrei scritto meglio :-)). scherzi a parti, il metodo è preciso, rodato e gode della validazione di millenni di sperimentazione. Ma, devo confessarlo, per svariati motivi nutro qualche pudore a parlarne diffusamente. Vedremo... Saluti a tutti. E abbracci. Stefano
cuore	2009-06-04 15:30:31	Quindi sei sempre tu a contattarlo? lo non so quanti anni tu abbia...io ne ho 45. E ti posso assicurare che è molto dura stare con un uomo che ti dice che non vuole nessuno e poi sta insieme a te o peggio lo vedi insieme a un'altra. lo ho vissuto una storia in cui lui all'inizio era pieno di entusiasmo, mi sembrava di essere la sua principessa...e invece adesso sembra che tutte siano migliori di me. adesso devi essere sincera: lui ti ha mai promesso qualcosa? Ti ha mai detto che eri la donna della sua vita?
Anto	2009-06-04 17:56:42	si sono sincera...non ho motivo di non esserlo... si l'ho contatto dopo l'accaduto io, ma non è questo il punto... non si tratta di promettere nulla! non è questo... ma di far .. va beh ora lascio stare ... ti scriverò più tardi..
Anto	2009-06-04 18:01:07	mi sa ke non mi capisce nessuno.. non si tratta di solo amore o cazzatine... ne ho 30 idem lui... questo può dir qlcosa? beh direi di si...siamo abbastanza grandi basta con le cazzate o le cose comode .. il prendere e lasciare come fossimo una merce di scambio.. si tratta di rispetto.. e aprire la bocca x dire

		cose ke hanno un significato.. basta con le ambiguità... scusate lo sfogo ma sarò io sbagliata certe volte nell'esprimermi ...lo dico sempre
il mio dolore più bello	2009-06-04 21:03:18	fosse così semplice trovare persone adulte (abbastanza...) a quell'età, il blog di art sarebbe semideserto...
IO NON SONO IO	2009-06-04 21:25:47	Nicola non so, forse si, l'ho idealizzato e pure tanto!! forse è rabbia, forse è la solitudine che mi tiene legata al suo ricordo. Non so,so solo che ha lasciato un gran disordine nella mia vita. Vorrei poter abbracciare qualcuno e non pensarlo, ma ogni volta che ci ho provato sempre e solo il suo ricordo e sentivo di mancare di rispetto a chi non meritava, proprio come fece lui con me. Come dici tu se ossessione è, andrà via..spero, o in un modo o in un altro andrà via. notte a tutti....Luana
T.	2009-06-05 09:36:02	Non piangevo più per lui dal 27 marzo. Pensavo di avercela fatta, che l'uscita del tunnel fosse vicina. E invece oggi sto piangendo. di nuovo per lui. lo piango spesso, è il mio modo per scaricare ansia, paura, frustrazione, angoscia. Lo faccio da sempre. Anche quando ero bambina e mia madre diceva che avevo le lacrime in tasca. Sto cercando di sedermi di fronte al mio dolore e di materializzarlo, ma non ci riesco. Non è un dolore vero, è tristezza. Tristezza per qualcosa che mi è sfuggito. Si può materializzare e sedersi di fronte alla propria tristezza? Oggi è proprio una giornata triste. T.
kia	2009-06-05 09:38:51	buongiorno...ieri m'ha mandato 1sms...SCUSA IL DISTURBOe voleva sapere se era mia una cosa k aveva trovato in makkina...ho pensato...se m lo dice solo ora dopo quasi 3mesi magari è 1 scusa x sentirmi...c'ho creduto..c'ho sperato..all'improvviso stavo bene..avevo 1sorriso stampato in faccia k nn vedevo da tempo...ho aspettato 2ore..poi ho risposto...speravo..volevo...ma piu nulla...nn m'ha piu scritto...nn avrei dovuto rispondere...poi sempre ieri sera m'ha contattato 1suo amico...come stai cm nn stai ed ho visto una foto sua recente sul blog di qst ragazzo....com'era felice amici miei...bello cm il sole e sorridente...ho passato 1 notte tremenda...ogni tanto speravo fosse solo un incubo e k bastava kiamarlo e sentirmi dire TI AMO x far passare tutto...ma lui sta bene..anzi sta benissimo...ma ke ruolo ho avuto nella sua vita?ke sn stata?1passaggio?1periodo.... xkè lui ha dimenticato e io ancora nn vado avanti?posso piangere una notte intera x 1foto?x 1 mx freddo e impersonale?m'è bastato leggere il suo nome sullo skermo k avevo il cuore a mille..eppure io sto amando 1 sogno,,,1persona k nn c'è piu...1persona k m'ha dimenticato e nn mi vuole piu...vivo in 1altalena perenne Sù E Glù...sembra k cado continuamente...inciampo sempre..appena provo a tornare su sprofondo...qkuno m potrebbe dire-DI COSA TI LAMENTI SEI TU K CONTINI AD ALIMENTARE IL TUO DOLORE-ed ha ragione...sn consapevole eppure nn smetto...vorrei mettermi a letto e svegliarmi fra 6mesi qnd tutto sarà finito...nn ci sta piu un NOI c sn solo IO qua...continuo a parlargli nei miei sogni e nel solenzio delle mie giornate continuo a ripetergli- torna amore torna ti prego- nn ripercorro qst ultimi tre mesi di dolore ma solo gli attimi passati cn lui...k dolce oblio... ma cm sono lontani da me...vorrei rivivere tutto ancora 1 volta nn voglio lasciarlo andare nn c la faccio...nn ha senso lo so.. ma sinceramente ho smarrito il senso delle mie giornate senza di lui...era tutto piu bello piu facile piu dolce... amo 1ricordo ma nn ne riesco a fare a meno...
franco	2009-06-05 10:16:13	ti capisco, stà succedendo anche a me...non tornano spesso i momenti delle domande e della rabbia pensando a lei, a loro ma c'è una profonda tristezza, un vuoto che in questo momento è difficile da riempire....è vero loro rappresentano un sogno ormai, qualcosa che non c'è più ma il fatto che ci siano stati ha segnato in maniera indelebile la nostra vita. Credo che tutto questo dolore passerà, con il tempo passerà ma la tristezza che ci colpisce ora

potrà solo attenuarsi e quando ripenseremo a loro tornerà anche se in maniera meno dirompente. Non esiste un interruttore e anche se siamo convinti che la nostra storia non ritornerà più, anche se sappiamo che quella persona l'abbiamo persa e non ci merita...nonostante tutto questa persona ci manca....la mia storia è durata 4 anni ed ora lei mi manca e mi crea tristezza il doverle stare lontano, il vedere che per lei le cose importanti ora sono altre...anche se tutto questo non tornerà più, anche se la rabbia perchè lei stà con un altro è forte non riesco a superare questo momentocome dice art stò prendendo consapevolezza di quanto accaduto ma il vuoto nel cuore e nello stomaco rimane e ti porta a piangere così senza motivo...io che nella mia vita non ho pianto spesso

Emanuela 2009-06-05
10:55:27

cara Kia Viviamo le stesse emozioni, le stesse esperienze.. anche a me l'altro gg è arrivata una sua mail dopo 10 gg di silenzio... ma era solo un suo volermi "aiutare" con delle cose dell'università, dal momento che ha saputo da un amico comune che mi servivano dei file.. Anche io sono rimasta paralizzata davanti al pc per 2 o tre minuti incapace di fare nulla. Poi ho risposto, grazie.. e ho aggiunto come stai. Errore. Perchè non ne è venuta nessuna risposta. Fortunatamente o sfortunatamente, non lo so, ci siamo bloccati entrambi in facebook e in msn che erano i posti dove alla fine ci si ritrovava le altre volte con una scusa o un'altra e si riallacciava il rapporto. Ora il web è deserto, nessuna traccia sua. Nessuna possibilità di contatto. Al lavoro ci salutiamo con gli occhi bassi e tiriamo avanti facendo finta che vada tutto bene. E' la fine veramente questa volta. Ho un'ansia maledetta che mi soffoca... ma so che non è solo legata a lui, alla sua mancanza... è una cosa più mia, è la paura della solitudine.. di non saper stare sola, visto che per tutta la vita sola non lo sono mai stata, praticamente dalle medie, sempre fidanzata o innamorata di qualcuno. Però crescendo ho sempre saputo che questa esperienza di solitudine era la cosa che mi mancava per completare o comunque migliorare me stessa. E' che ho sempre rimandato questa avventura. Ora, se lui non mi ricercherà.. e non lo farà ... continuerò così, guardando in faccia alla mia ansia, piangendo e sperando che questo male che mi ha fatto già perdere 6 kg sia come quelle medicine schifose che mai vorresti mandare giù ma che ti fanno tanto bene. Non ho la tentazione di cercarlo... questo è un gran passo avanti... nemmeno di sapere cosa fa o con chi.. per non rompere quel già precario equilibrio che è la mia vita di oggi. Non so se è un voltare le spalle ai fantasmi... è come provare a piangere sulla tomba di un morto. E' morto, non da più segni di vita.. lo potrò piangere ancora un po', ma non tornerà. E io invece sono viva, e devo pensare alla mia vita, a quello che rimane, che in fondo è l'unica cosa che c'è mai stata veramente, è che ho trascurato, nel dare, dare dare dare amore a lui. Anche io vorrei svegliarmi tra sei mesi... ma ho paura che solo dormendo non risolverei i miei problemi che si ripresenterebbero come fanno oggi al risveglio alle 5 del mattino, sotto forma di una nube nera che ti avvolge strappandoti al tepore del sonno (almeno fin'ora non l'ho mai sognato sono fortunata in questo). Questo è lo stato dell'arte a oggi. Sappiamo bene che ogni giorno è diverso ma intuiamo una certa ciclicità comune a tutti.. siamo qui per questo, per farci aiutare nei momenti neri e per aiutare nei giorni con un briciolo di forza e speranza. Vi voglio bene.

kia 2009-06-05
11:26:10

sai è vero..la solitudine gioca dei brutti scherzi ma credo k sia la paura di non trovare piu le stesse cose..di nn amare piu allo stesso modo di nn essere piu felici come lo si era prima k lui andasse via... LA MAGIA DEL PRIMO AMORE STA NEL FATTO K NN SAI K PUO FINIRE....ed io appunto nn sapevo potesse... nn credo esista 1altro come lui..come nn esiste una identica a me...pero

PIANGERE I MORTI NN SERVE XK NN TORNANO...eppure io come te m sveglio a tutte le ore della notte come se in me lbergasse qlkosa di irrequieto ed irrisolto...sperare amare arrendersi e poi sperare ancora..qst facciamo ora...simao come 1cane ke si morde la coda...ma nn voglio lasciare k vada via l'amore x lui..xke credo k nn ci sara mai nessuno al suo posto...la mia anima l'ho lasciata a lui..forse prima o poi tornera da me...ma ora è sua...la possiede e inconsciamente ancora mi possiede....nella vita ci si invaghisce sempre di qllkuno ma si ma 1 o forse 2 volte...vorrei avere qlk certezza ad oggi...magari sapere k alla fine di tutto mi rialzero.. ma nn ci sta..dobbiamo solo aspettare...dire a tuti ke stiao bene ke va alla grande e forse ce ne convinceremo...o faremo finta.. A VOLTE LE BUGIE SN AMIKE k alleviano il male... abbiamo 1 vantaccio pero cara amica.... NOI NN TEMIAMO IL MALE IL DOLORE E SIAMO PRONTI A DARE TUTTO SENZA RISERVE...ok ci sta costanto caro ma sai cosa mi ha detto un mio amico k ora è 1 angelo? SE TU AVESSI DATO IL 30X100 ALLA TUA STORIA ORA DOVEVI SOLO DARE LA COLPA A TE.. MA HAI DATO TUTTO E QND è COSI N CI PERDI MAI! un bacio al mio angelo nicola tvb

Luca	2009-06-05 14:14:50	Ciao ragazzi, oggi ho proprio bisogno di voi...dei vostri consigli, delle vostre opinioni e del vostro conforto...ho scritto qualche post piu' giu' ma posso riassumere brevemente la mia storia qui...tre mesi di fidanzamento super intenso con una ragazza...io ho 27 anni lei 25...situazione abbastanza complicata poiche' lei e' una madre single di un bambino di 5 anni (non si e' mai sposata con il padre del bambino)...sembrava andasse tutto a gonfie vele quando lei si allontana senza motivo e quindi l'inevitabile rottura dopo un periodo in cui cmq ci siamo frequentati a causa di tante amicizie comuni...ad un certo punto io pero' decido per il no contact assoluto (cosa che avrei dovuto fare da subito)...beh dopo quasi un mese di distacco totale, lei mi manda un sms dicendomi che vorrebbe vedermi per fare una kiakkierata...io accetto e ieri sera ci siamo visti...all'inizio tutto bene (del resto non abbiamo mai realmente litigato) poi abbiamo iniziato a parlare di noi...lei mi ha detto tante cose belle del tipo che sono una persona meravigliosa, che le sono mancato tantissimo, che le ho fatto soltanto del bene, che le dispiace nn parlarmi e non sentirmi...direte voi, fin qui tutto bene!!! E invece no! Lei e' ancora convinta di non volere tornare con me solo che vorrebbe riallacciare un rapporto amichevole anche se sporadico...io ovviamente ho detto di no, che la vedevo come una cosa inutile...il problema e' che non riesco a capire come lei mi possa dire che le manco immensamente come persona, che sa benissimo che con me sarebbe felice, che vorrebbe avermi accanto ma non da fidanzato....ma che senso ha??? se tu provi tutte queste cose per una persona cerchi di tenertela stretta, giusto? In ogni caso io ad un certo punto sono crollato ed ho ammesso che per me ha un senso vedersi solo c'e' una minima possibilita' di ricostruire qualcosa...lei ovviamente si e' messa sulla difensiva ed e' rimasta della sua opinione....che fare ora???? Ho davvero bisogno di uno scambio di opinioni!
Antonella Martino	2009-06-05 16:15:52	ciao cuore !..ciao tutti... ieri sono sta ta proprio antipatica... ero um pò nervosa e condizionata purtroppo da questo vai e vieni di pensieri... con unico tema mio! potete capire qui... solo brutto umore e bisogno di parlare.... bacio
Nico	2009-06-05 16:32:31	Cara T. è un po' che non scrivo e ancora non ho superato tutte e tre le fasi, ma stavolta interrompo il silenzio perché mi sento di dirti qualcosa di utile o almeno di "comune". Sono esattamente sei mesi che è ufficialmente finita la mia storia, come sai e come sanno gli amici che hanno frequentato questo blog da qualche mese a questa parte è stato un susseguirsi di stati d'animo diversi con lentissimi miglioramenti e repentine cadute. Non bisogna credere

che la "droga" come la chiama art, abbia finito tutti i suoi effetti ... ogni tanto ne spunta fuori qualcuno spiacevole e inaspettato. Stamattina di sono svegliato di soprassalto prima delle 6 perché stavo sognando di abbracciare una donna (che non mi sembrava di consocere) e nel sogno la chiamavo "amore mio infinito" ma all'improvviso mi sono ricordato che questa espressione l'ho usata solo per lei e allora ho pianto, in silenzio. Sentivo le lacrime scendere sul cuscino e ho pensato che era tanto tempo che non piangevo per lei. Come vedi succede ... purtroppo ... soprattutto se si è fatto l'errore di dire e sentirsi dire delle cose così belle e definitive che alla nostra età sanno ancora più di definitivo. Coraggio, vedrai che già stasera ti sentirai meglio.

manuela	2009-06-05 21:46:52	Ciao a tutti, pur non scrivendo da tanto, causa tremila impegni lavorativi, che mi fanno addormentare alle 21 di sera :) vi leggo appena posso e vi auguro di riuscire ad avere il coraggio di essere felici e vivere per voi stessi...la felicità non passa attraverso un altro essere umano..VOI ,l'unica cosa che avete..io sono felice da tempo,per fortuna,lontani i giorni dell'abbandono e della tristezza..l'amore non è dolore..vi abbraccio forte..tutti
kia	2009-06-06 10:54:18	bion sabato ragazzi... m'è successa una cosa strana...ho conosciuto un ragazzo...carino e sembra ininteressante ma rivedo il lui il mio ex... skerziamo allo stesso modo..ha le sue passioni i suoi hobby e m'ha kiamata cn 1 nomignolo k usava sempre lui...eppure nn si conoscono...e soprattutto io a qst tipo nn ho raccontato del mio ex...cioè sà k m'ha lasciato e ke lo amo ma sembra nn interessargli molto..ha insistito x avere il mio numero...alla fine ho ceduto ma ora me ne sn pentita..nn so se sn pronta..anzi nn lo sono io amo ancora lui...però qst ragazzo mi fa ridere..ci parlo volentieri...ma nn xke mi inretessa..cioè si nn è male ma cmq nn sò...ho paura di uscire cn lui x avere l'illusione di stare cn il mio ex...me lo ricorda i un modo spaventoso...e qst nostro modo di skerzare lo avevo cn il mio ex qnd ci stavamo conoscendo..c sn troppe cose simili...so ke nn voglio nessuno ora ma quelle k ART definisce "pause dal dolore" potrebbero darmi una mano a rialzarmi... sn stata sincera.. qst nuovo ragazzo sà la mia situazione quindi nn dovrei essere così preoccupata.. ma sapete mi sento così debole in qst momento!ho paura di nuova gente e mi spaventa il fatto k io abbia un rapporto simile a quello k avevo cn il mio ex cn una persona diversa.... credevo k solo cn il mio amore fuggito io riuscissi e ridere e skerzare x ore... forse sarà un caso.. ma hanno lo stesso carattere..stessi colori..moro alto okki scuri...nn sò... per ora sto a distanza... ho kiarito k ci pensero su al fatto di uscire x 1caffè ma nn adesso e nn so neanche qnd! :-) non voglio lasciare andare il mio amore... ancora lo voglio... pero mi rendo conto k lui nn c'è... nn è tornato e forse nn lo farà mai...ma se avessi sue notizie.. boh... qnt se e qnt ma ci sn nella mia vita... nn so cose fare! sn certa di non essee pronta a nulla e di amare ancora il mio ex ma è giusto nn darmi la possibilita di essere serena?anke se solo x poco anke se solo x una sera e per illudermi di aver dimenticato? ---- AMICI MIEI NON LO SO CHE COSA DV FARE
IVANA78	2009-06-06 12:47:43	Buongiorno a tutti...Kia datti una possibilità,provaci....non ricordo la tua età ma credo che sei molto giovane,quindi xkè non tentare.Aspetto SOLO BELLE NOTIZIE!!!!!!!!!!!!!!
T.	2009-06-06 13:09:26	E' un colpo di fortuna quello che ti è capitato. Non buttarlo via. E tu sei stata onesta. Io non avrei dubbi. Esci e divertiti.
il mio dolore più bello	2009-06-06 16:56:36	Dicono alcuni che l'amore è un bambino, e alcuni che è un uccello, alcuni che manda avanti il mondo, e alcuni che è un'assurdità, e quando ho domandato al mio vicino, che aveva tutta l'aria di sapere, sua moglie si è seccata e ha detto che non era il caso, no. Assomiglia a una coppia di pigiami, o al salame dove

non c'è da bere? Per l'odore può ricordare i lama, o avrà un profumo consolante? E' pungente a toccarlo, come un pruno, o lieve come morbido piumino? E' tagliente o ben liscio lungo gli orli? La verità, vi prego, sull'amore. I manuali di storia ce ne parlano in qualche noticina misteriosa, ma è un argomento assai comune a bordo delle navi da crociera; ho trovato che vi si accenna nelle cronache dei suicidi, e l'ho visto persino scribacchiato sul retro degli orari ferroviari. Ha il latrato di un alsaziano a dieta o il bum-bum di una banda militare? Si può farne una buona imitazione su una sega o uno Steinway da concerto? Quando canta alle feste, è un finimondo? Apprezzerà soltanto roba classica? Smetterà, se si vuole un po' di pace? La verità, vi prego, sull'amore. Sono andato a guardare nel bersò; lì non c'era mai stato; ho esplorato il Tamigi a Maidenhead, e poi l'aria balsamica di Brighton. Non so che cosa mi cantasse il merlo, o che cosa il dicesse il tulipano, ma non era nascosto nel pollaio, e non era nemmeno sotto il letto. Sa fare delle smorfie straordinarie? Sull'altalena soffre di vertigini? Passerà tutto il suo tempo alle corse, o strimpellando corde sbrindellate? Avrà idee personali sul denaro? E' un buon patriota o mica tanto? Ne racconta di allegre, anche se spinte? La verità, vi prego, sull'amore. Quando viene, verrà senza avvisare, proprio mentre mi sto frugando il naso? Busserà la mattina alla mia porta, o là sul bus mi pesterà un piede? Accadrà come quando cambia il tempo? Sarà cortese o spiccio il suo saluto? Darà una svolta a tutta la mia vita? La verità, vi prego, sull'amore. ("La verità, sull'amore, vi prego" - Wystan Hugh Auden)

kia	2009-06-07 16:26:24	cara T e IVANA... avete ragione ma oggi ho fatto 1 grande CAZZATA.qlk gg fa il mio ex mi aveva cercato x sapere se era mia 1cosa k aveva trovato nella sua makkina.. gli ho risp in modo secco e freddo pero qst mattina ho pensato...E SE FOSSE STATA TUTTA 1SCUSA?MAGARI VOLEVA SOLO SENTIRMI FORSE HO BUTTATO 1POSSIBILITÀ... prendo coraggio e gli mando qst mex: scusa x l'altro gg..nn c'è rancore ne odio..nn ne sarei capace..x quello k c'è stato e x il semplice fatto k il tuo posto nella mia vita nn lo prenderà mai nessunosperso k 1ggriusciremo a comportarmi cm 2persone k si sn volute bene..e qnd qst accadrà sarò io a cercarti..volrvo solo dirti qst e n sto cercando di farti cambiare idea..ma io sn qua.-lui ha risp- mi fa piacere k t 6fatta sebtire nn m l'aspettavo..hai ragione a trattarmi male nn m sn comportato bene cn te.- io allora ho tentato di essere piu diretta- nn m faccio sentire e nn ti cerco sl x me stessa aspetto solo k mi passi..ti sei comportato male è vero ma hai fatto una scelta e va bene cosi...e cmq agli sbagli si puo sempre rimediare..credo k sia l'ultima volta k mi faccio sentire..a presto allora qnd sarà possibile.- e lui qui m'ha dato l'ennesima mazzata--ok alla prossima.-un altro no amici..e qst volota m l sn cercato io...ma nn potevo avere il dubbio di nn averci provato.. volevo essere certa di aver fatto tutto..ora credo k io m sti avvicinando alla fine.. M SN ARRESA.. LO DICO SUL SERIO...ha avuto3 mesi x pensarci..nn l'ho mai cercato..mai forzato ...sn stata in silenzio e sola ho tentato di superare il mio dolore... era palese il mio mex..se fosse stato interessato mi avrebbe dato una possibilità...anzi l'avrebbe data a tutti e 2... a qst punto alzo le mani abbandono il campo...ho superato la soglia del non ritorno... NON LO ODIO X QST E NN LO FARO MAI ma è finita... credo k oggi io me ne sia resa conto...LUI NN TORNA io sn solo un apersona ke ha amato e a cui ora vuole bene...MI ARRENDO MI ARRENDO MI ARRENDO
IVANA78	2009-06-07 21:58:36	Kia ma sul serio????????Oddio ma non lo sai che in Italia hanno approvato la legge che per chi manda sms al proprio ex c'è il taglio della mano????????ORA SONO AFFARI TUOI!!!!!!Dai scherzo...Ma sai quanti sms sbagliati manderai nella tua vita....MILIONI....capisco ogni cedimento xkè sono gli stessi che ho io e che praticamente tutto il mondo vive, questo dolore che non ti fa vivere

		vorresti solo che il tempo passasse velocemente vorresti non pensare invece.....Cmq Kia consolati in questo momento sto ascoltato FABIO CONCATO....cioè ti lascio immaginare come sto,mi manca NILLA PIZZI e poi c'è il ricovero!!!!!!!Passerà tesoro cerca di tenerti impegnata e prenditi poco sul serio vedi sempre il lato comico delle cose,aiuta parecchio....
franco	2009-06-08 12:33:50	ciao, ma come si fa a capire se si è ancora innamorati o se quello che si prova è soltanto possessività e gelosia?....la mia storia la conoscete, ora lei stà con un altro e continuiamo a vederci al lavoro....questa situazione mi crea molti problemi perchè non riesco ad essere sereno. Il punto però è che non capisco cosa provo..penso sempre a loro due, penso al fatto che lei era mia e che ora non lo è più ma non riesco a capire cosa provo....mi sono chiesto , ma se lei fosse sola e ti avesse comunque lasciato come staresti?...non trovo risposta e allora penso a quale sarebbe la soluzione migliore per non pensare più a lei....forse dovrei fare il nocontact assoluto...mi date il vostro parere...
Emanuela	2009-06-08 13:53:16	Caro Franco, capisco le tue sensazioni avendole provate molte volte. Certo, se sei stato lasciato per quest'altra persona è difficile nell'immediato distinguere e fare una netta separazione tra il dolore che si prova per la perdita e la gelosia x la presenza di un terzo.. Molto spesso serve solo provare a vedere se con questa persona c'è ancora qualcosa nel momento in cui è sola .. ma chiaramente questa ipotesi non è applicabile a noi, che veniamo rifiutati o che siamo stati lasciati. Nella mia esperienza attuale, stranamente, sono libera da qualsiasi forma di gelosia... e ne avrei motivi, ti assicuro.. Non so perchè, ma il dolore che provo è solo relativo alla sua mancanza, alla perdita di quel progetto che nel tempo stava prendendo forma ma che non si è realizzato. Mi manca lui, la sua risata, la sua dolcezza, il gioco, che ha sempre caratterizzato il nostro rapporto.. Non penso più al fatto che ora chi è sempre stata interessata a lui ha campo libero.. nemmeno che possa conoscere altre ragazze.. forse perchè non ho ancora ricevuto notizie in merito.. o forse perchè sto cominciando ad accettare il fatto in se stesso: non vuole stare con me. Anche se continua a mandarmi messaggi su cose di lavoro o rispondendo alle ultime cose che ci stanno tenendo legati.. scuse.. per non avere la percezione di perderci completamente. E io rispondo. Perdonatemi, ma non sono capace a non rispondere ai suoi messaggi.. anche se lo faccio senza chiedere nulla, senza dare segni che lo aspetto. Mi sono buttata nello studio.. 8 ore al giorno di stordimento mentale che mi allontanano da me e da lui. Dolore attenuato ma .. unica sensazione: mi manca tanto.
Cesare	2009-06-08 17:17:32	Sinceramente non so se è meglio sapere che l'altra ci ha lasciati per una terza persona o rimanere col punto interrogativo perenne. Io rientro tra coloro che non hanno mai saputo e forse mai sapranno se sono stati messi da parte per via di un'altra persona. Una cosa è certa, lo strazio è durato parecchio e ancora non si è concluso. Forse sapendo che lei aveva un 'altro avrei accettato prima il fatto, non lo so.
Alex	2009-06-08 19:01:18	Ciao... rispondo a Franco che chiedeva come capire se si è innamorati veramente di una persona e se si tratti di gelosia e possessività... Non credo che il limite poi sia così distante, quando sei innamorato di qualcuno sei anche geloso (anche se a volte non lo si ammette, come facevo io), e c'è anche un po' di possessività perchè l'oggetto del desiderio è sempre quello che vorremmo tenere tutto per noi..o crediamo sia così... Tuttavia posso dirti per esperienza personale che il fatto di saperlo con un'altra persona non ti farà soffrire meno, anzi, accentuerà il senso di frustrazione e inadeguatezza che si prova in questi casi, forse è un buon motivo per mettersi l'anima in pace ma se, come nel mio caso, non si ha la certezza della presenza di un'altra/o si continua a sperare anche inconsciamente.... E continueranno a mancarci, come scrive Emanuela,

anche se si cerca di fare di tutto per anestetizzare la mente e il cuore... Quanto al no-contact è forse la cosa migliore se riesci ad attuarlo, ma siamo umani, così a volte cadiamo e poi ci rialziamo...fino a quando, si spera, riusciremo a non provare più nulla... Un abbraccio

franco	2009-06-09 10:08:40	Cara Emanulea, hai ragione non è facile distinguere l'amore dalla possessività....ieri grazie anche all'aiuto di una amica le ho chiesto di non cercarmi più...ho riflettuto sul fatto che in questi mesi lei mi abbia dato solo dolore, dolore per avermi lasciato, dolore per essersi messa con un altro ma soprattutto dolore per avermi detto , ancora nel primo mese della sua nuova storia, che mi amava e che ero l'uomo della sua vita ma che non avrebbe sopportato la rottura del mio matrimonio per causa sua e poi , quasi contemporaneamente, che era pronta ad essere mia amica. Questo proprio non lo capisco ..come si fa ad essere amico di una persona che si ama....e questo è il motivo della mia decisione del no contact perchè io non riesco a fare come lei. Certo tutto sarebbe più facile se io riuscissi a sopportare ed accettare la sua nuova situazione, questo è quello che lei si aspetta ma non ce la faccio. E allora visto che questi ultimi mesi sono stati solo di dolore e che non riesco a ricevere né dare nulla in questo rapporto fatto di piccoli incontri credo sia meglio rompere del tutto. Sono stanco ed ho bisogno di non pensarla più...credevo di poterlo fare vedendola ogni tanto ma non è possibile, la mia testa non mi permette di concentrarmi su altro perchè pensa a lei. Ragazzi non c'è modo , non si può essere amici, ora ne sono convinto soprattutto perchè non sarebbe una vera amicizia visto che quello che comunque riceviamo è il dolore dovuto alla loro nuova vita. Grazie per l'aiuto...non è facile sapere che la donna della tua vita è un piano sopra di te e che tu potresti vederla anche se solo per un caffè ..non è facile resistere ma da oggi ci provo...datemi coraggio e un saluto a tutti
franco	2009-06-09 10:09:30	Scusa Alex, ho dimenticato di mettere il tuo nome...grazie per il post
Robert	2009-06-09 12:47:40	Se esistessero delle regole per poter dimenticare una persona si finirebbe per non amare più nessuno...amare è soffrire...ne sono sempre più convinto! la mia storia in breve l'ho creata e distrutta con le mie mani...fino a portare lei che adesso considero l'unica donna della mia vita a non voler più sapere niente di me...l'ho cercata in mille modi, ma lei non cede...i miei rimpianti i miei rimorsi mi stanno distruggendo lentamente...adesso sono quattro mesi che non ci vediamo, ci siamo sentiti qualche volta (l'ho cercata sempre io) ed ho sempre avvertito la sua gelida freddezza ed il distacco che si è imposto di vivere per dimenticarmi...infatti lei mi ha già dato più di una occasione, mi ha più volte permesso di tornare da lei, ma questa volta mi ha detto che non sente più niente, che non c'è più fluido e che le si è spezzato qualcosa dentro...sì lo so che è controproducente cercarla con sms, mail, lettere d'amore, disegni, fiori e tanto altro ancora, ma per non perderla definitivamente ho sentito il dovere di farlo anche se non hanno sortito alcun effetto se non quello di farla chiudere ancora di più in se stessa...io non voglio assolutamente impormi questo "distacco totale"...sarebbe come morire...credo che posso solo aspettare e farmi vivo di tanto in tanto per non perdere il contatto...ripeto, se esistesse un decalogo su come venire fuori da una delusione d'amore sarebbe la fine dell'amore stesso...
kia	2009-06-09 13:46:59	ciao robert... dico - HO CREATO E DISTRUTTO TUTTO CN LE MIE MANI- evidentemente nn eri abbastanza maturo o pronto qlk tempo fa... ti auguro cn tutto il cuore di tornare cn lei ma da donna ti dico k qnd il tuo uomo se ne va resti sola a pensare dv hai sbagliato e se puoi fare qlcosa x farlo tornare ma cio nn accade.. delusione dp delusione e tra le lacrime ti rendi conto k dv

smettere di amare... ma nn lo fai xke nn ci tieni piu... ma solo x difesa...xje c stai male xke è 1 dolore continuo k ti logora giorno x giorno e nn ti fa vivere in pace...IL DOLORE CAMBIA E CERTE COSE LE LASCIAMO LI NEL PASSATO CN LA NOSTRA STORIA... è come se devi cambiare... e ad 1 certo punto lo desideri ogni giorno... e nn pensi piu a ki ti ha ferito e ha portato via i tuoi sogni... è dura lo so... amare e nn essere ricambiati è tremendo ma caro amico io t direi di guardare avanti... ti ripeto vorrei k tornasse da te .. t lo auguro ma è come un vaso rotto k x qnt cerki di rincollarne i pezzi ad ogni vibrazione cede.... TROVA LA FORZA E VAI AVANTI... te lo dice 1persona k ha amato tantissimo ma è stata lasciata cn 1 NN TI AMO PIU M DV DIVERTIRE... k ancora ama nel profondo del suo cuore ma ke cmq s'è arresa... IO HO MOLLATO... QND SI ARRIVA A CAPIRE K NN C'è PIU UNA POSSIBILITA BISOGNA ARRENDERSI.. ma nn starai meglio t averto..il dolore sara sempre forte pero almeno ci si toglie dalla mente quella SPERANZE DI VEDERLI ANCORA TRA LE NOSTRE BRACCIA. scusami se magari ti dico qst in un momento k gia è duro x te.. pero nn puoi passare la vita ad attendere.... t lo giuro io lo avrei fatto se avessi dovuto ascoltare solo il mio cuore ma l'istinto di sopravvivenza è piu forte... NN BUTTARTI VIA... CONSERVA IL BELLO DEL TUO AMORE E LASCIA K VADA VIA.un abbraccio

art	2009-06-09 15:01:39	ciao robert... il decalogo può essere utile a sopravvivere ad una delusione d'amore e non a farla cessare :) soffrire per un amore perduto è un processo assolutamente naturale e squisitamente umano, il problema si concentra esclusivamente sulla mente ed è per questo che solo la consapevolezza di ciò che accade in noi può aiutarci a venirci fuori senza che il proprio amore possa trasformarsi in una pericolosa ossessione (cosa che sovente accade proprio per l'incapacità di accettare il naturale corso delle cose)... un abbraccio
franco	2009-06-10 12:33:39	Sono Assolutamente in accordo sia con Art che con Kia...il dolore non si supera in un istante e non c'è formula per far avvenire questo se non dare al tempo la possibilità di dimenticare...per far questo è necessario un nostro impegno che può essere aiutato dal decalogo. Ve lo dice uno che solo ieri ha cominciato ad avere un no contact vero e proprio , dopo 4 mesi, con la consapevolezza che tutto è finito.....per me è tutto più difficile perchè il vero colpevole sono io che non ho voluto vivere questa storia alla luce del sole quando potevo ma che mi sono accorto del sentimento che provavo solo dopo che lei ha trovato un altro...vi assicuro che è terribile, ho passato e stò passando continui momenti fatti di domande e perchè...non c'è risposta , c'è bisogno che noi prendiamo coscienza del fatto e che decidiamo una linea di conduzione per il nostro bene. lo penso sempre a quello che lei potrebbe pensare ma il punto è che , dopo tante sofferenze, lei ha ora il suo equilibriovorrebbe che ci fossi io nella sua sfera affettiva come amico ma questo non mi permette di vivere...ho passato 4 mesi così e mi sono adistrutto...ora ho deciso che nonostante mi manchi molto anche solo la sua quotidianità da amica, non voglio più vederla...ho bisogno di uno stacco totale per poter pensare alla mia vita e non a lei...non è faciel ed oggi stò malissimo, ma il percorso è iniziato e spero duri...il vostro conforto è sempre utile
Nico	2009-06-10 14:30:32	Caro Franco, (ogni tanto mi faccio risentire su questo blog, domani saranno 6 mesi che ci siamo lasciati ufficialmente). Ho visto che hai descritto una situazione logistica identica alla mia. Anche per me lei al lavoro sta sopra di un piano (proprio sulla mia testa) e potrei vederla per un caffè. Ma resisto, non la chiamo e quando vedo il suo numero non rispondo. Però purtroppo mi capita saltuariamente di incontrarla per caso nei corridoi (magari di ritorno dal caffè con un altro!); mi fa ancora male e non so cosa pensare per distrarmi. Tu come fai?

franco	2009-06-10 14:57:50	Nico, in realtà non so come farò visto che fino a ieri ci siamo visti più o meno tutti i giorni ed abbiamo parlato, discusso, passato momenti belli....la mia situazione è ancora più grave visto che anche il suo nuovo lui lavora nella stessa società. Oggi lei mi manca molto ma il punto è che sto cercando di usare solo la ragione, scrivo e riscrivo che in questi ultimi mesi il rapporto con lei non mi ha dato nulla solo dolore...e allora perchè cercarla, certo il cuore mi porta lì ma ti dico che sono veramente stanco...sono arrivato al limite per cui ho solo voglia di stare bene e non mi importa di tutte le conseguenze...aggiungi pure che lei pensa che sia fragile perchè incapace di starle comunque accanto. Nico io non ce la faccio più ed ora mi sto imponendo questa strada anche perchè l'altra, quella di vederla come amica, l'ho provata con risultati dolorosi.....non sto bene ma penso sia la scelta giusta per poter poi rinascere....lo spero almeno
kia	2009-06-10 15:48:04	caro franco ciao... FIDATI QST È LA SCELTA GIUSTA È l'unica k possiamo fare..capisco il tuo essere stanco...c sto dentro ancora... dp l'ennesimo tentativo...dopo il suo ancora deciso NO e la voglia di essermi amico xke mi vuole bene bigogna rendersi conto k si è arrivati alla fine.Sapete a me cosa resta?niente solo il male e scrivere su qst post..qui nessuno m giudica x il mio sentimento..nessuno m costringe a far finta di star bene xke è "ora"... e soprattutto qui siamo tutti sulla stessa barca!il tempo è l'unica nostra cura...appena m lascio ero in condizioni pietose...nn mangiavo nn dormivo piangevo solo...ora si ok nn sto bene... le ultime lacrime risalgono alle 11e mezza di qsr mattina:-):-)ma piu o meno si va avanti..studio lavoro e noi stessi..quello su cui possiamo contare ora...facciamoci forza e ne usciremo...nessuno è morto per amore no?anke se noi tanto vivi ora nn lo siamo...piu k altro nn c sentiamo vivi...ma in fin dei conti nn puo andare sempre tutto male..arrivera qualcuno per noi k ci fara dimenticare tutto qst male e ameremo ancora..in modo diverso..magari piu saggio.. e se qst qlkuno nn arrivera abbiamo sempre noi stessi a farci compagnia... un bacio a tutti voi!
Alex	2009-06-11 09:22:26	Buongiorno... ho passato una notte in bianco...troppi pensieri scatenati da una chiaccherata con un'amica riguardo a lui...Il no-contact forse è anche quello di non parlarne affatto..., purtroppo però non puoi staccare i pensieri e per me si avvicina anche la "scadenza" ovvero il periodo oltre il quale non riesco più a fare a meno di cercarlo...1 settimana (sono arrivata a tanto). Il mio dolore è sempre più sordo, misto a delusione e rabbia, come può essersi dimenticato di me così?...Ma mi amava o mi ha mai amata veramente? Troppi interrogativi che resteranno sempre sempre risposta e un dato di fatto: lui se ne è andato e non sembra avere nessuna voglia di tornare, forse non prova più nulla o la sua mente è fuorviata da chissà cosa, eppure abbiamo fatto un percorso di 14 anni insieme, dormito e respirato insieme per 5. Lo so...mi direte, è inutile pensare e ripensare a tutto questo ora... inutile e dannoso...
kia	2009-06-11 09:33:38	buongiorno a tutti... alex qst domande sn le stesse k m faccio io e k sicuramente c facciamo 1 po tutti...ma la risposta in nn c l'ho ne x te ne x altri..cioè la mia parte razionale si...lo sa cos'è successo..ma quel cuore innamorato k batte ancora solo x lui non vuole sentire ragioni. Anni insieme...momenti magici..amore giurato dichiarato e promesso migliaia di volte e poi? e poi noi soli qua a piangere chi nn ci vuole piu...qst notte anke io (come al solito del resto) ho dormito male..stavo guardando un film e ho pensato molto a noi..e qst notte l'ho sognato..e stranamente ho rivissuto un nostro giorno "normale" -amore a ke ora usciamo?- ma a quel mex nn ho avuto risposta..xke m'è tornato in mente (amke nel sogno) k lui nn c'è piu x me...e mi sono sentita SOLA ancora una volta... come se mi avesse laiciata ancora..ma è strano amici il sogno era il mio..nn il suo..quindi MI SN FATTA

		LASCIARE IO...forse sn proprio stanca ... alex tieni duro nn cercarlo..io l'ho fatto domenica..dp 3 mesi x la prima volta sn stata io a mandare 1 mex..ma c'è stato solo un altro NO...nn farti male.. lo so è difficile ma sentirsi abbandonati ancora e ancora ti distrugge. un bacio a tutti e forza..finirà..
liù	2009-06-11 09:55:47	Ciao Alex, capisco perfettamente questo tuo dolore....anch'io mi chiedo ogni giorno come sia possibilr che dopo 5 anni vissuti con me, dormito insieme, mangiato insieme, vacanze insieme, pensieri e progetti comuni, lui abbia potuto dimenticarmi in un secondo....me lo chiedo e non trovo risposta....quello che posso dirti è che sono convinta che le persone che ci hanno lasciato semplicemente non ci pensano più, ma non hanno dimenticato certo....il passato è lì cristallizzato nei nostri cuori, non ce lo toglie nessuno e non è possibile che venga dimenticato....semplicemente non c'è più futuro...tutto qui...è dura da accettareio dopo sei mesi sono ancora qua che agonizzo ma ci sto provando....ogni giorno...anch'io come te, ho il mio limite di sopportazione...prima era di un giorno, poi di una settimana, adesso siamo a due settimane....poi lo devo sentire.....e me lo concedo, come un regalo per me stessa....rinnovo il mio dolore una volta ogni due settimane e così facendo cerco di staccarmi, con fatica.....non mi rimprovero più per le mie ricadute...le accetto, fanno parte di me e sono la dimostrazione che so amare.....e mi voglio bene per questo, mi trovo meravigliosa essere ancora qua con tutte le mie lacrime e il mio amore.....sei una persona che sai amare, tutto qui...accettalo e vogliti bene che sei preziosa...il rancore salirà, ne sono sicura...per adesso è solo una piccola ombra che offusca per qualche attiamo il grande sentimento, ma arriverà il giorno in cui lo sbalzerà via e saremo libere....io ci credo tano.....non ti abbtatere...non può che essere così..... Liù
Nico	2009-06-11 10:25:57	Cara liù, cara kia, cari amici speriamo davvero che il rancore salga e travolga il sentimento: oggi per me sono esattamente sei mesi dall'abbandono e le mie ultime lacrime risalgono a ieri sera. La mente ce la mette tutta e magari trova anche delle buone ragioni per darsi pace ... ma l'istinto, il cuore non ne vogliono sapere: si mettono di traverso, ti instillano dubbi, ti svegliano di notte. E il bello è che ne puoi parlare solo con persone che hanno vissuto la stessa esperienza, persone che, come dice kia, non ti giudicano e sanno bene quello che stai passando. Ma, oltre ai blog come questo, nella vita di tutti i giorni non è semplice trovarne una ... A proposito: c'è qualcuno di Roma ?
virgo	2009-06-11 11:32:31	salve a tutti io ho chiuso una storia di 6 anni sono appena passati 4-5 giorni e praticamente mi trovo qui a cercare (oltre ad amici e parenti) una via di fuga a questa agonia interna che sembra infinita. Strano considerare e pensare il perche di tutto questo ,visto che fino ad un mese fa .. mi diceva che aveva paura che un giorno io la lasciavo :-/ . Il suo chiodo fisso era il matrimonio diceva spesso che io non avevo testa ecc ecc poi e prevalsa anche la storia delle attenzioni che dice ... gli venivano a mancare . Io a 24 anni ho aperto un attivita' dal nulla e ci sto mettendo anima e corpo per resistere a questi periodi chiamati da me come anni del dopoguerra , visto il poko lavoro e le poke occasioni ma a posto di ricevere dei complimenti delle spinte per farmi proseguire mi sentivo dire frasi del tipo: mi sa che di questo passo se ne parla fra 5 anni che ci sposiamo " ecco cosi' ci siamo presi i momenti di pausa (detti da lei) fino all'ultimo che e' durato quasi un mese , da questo e apparso tutto difficile ci siamo rivisti ma lei non era piu'sicura non sapeva se voleva stare dasola credetemi non trovo spiegazione .Ovviamente ci provo a fargli capire che io non la volevo perdere ci riesco per 2 giorni il terzo e gia' guerra ritardo mezzora e succede il panico cerca di alzare la voce (cosa che non gli e' riuscita perche il mio orgoglio fortunatamente era ancora in piedi) allora mi dice : vedi io non lo so se possiamo continuare so che mi ami ma io non lo so da qui

		dico: benissimo allora facciamo cosi' io ho provato a riconquistare la persona che amo ma quella persona non sei tu! come sei adesso, ne trovo un infinita' quella parte speciale che mi spingeva e mi faceva combattere per tenerti con me non esiste piu' arrivederci e tante belle cose . Spero che passa tutto al piu' presto e che possa riprendermi la mia anima . PS complimenti per l'articolo molto saggio
	2009-06-11 14:15:38	Nico, anche io sto passando dei momenti pesanti. E dopo quanto? Lasciamo perdere. E hai ragione, fa bene solo parlare con chi sta passando o è passato per la stessa strada. E tu almeno sei nella tua città, immagino. Io a 10.000 km di distanzanon mi sono mai sentita cosi sola... T.
franco	2009-06-11 14:23:04	Alex, ti dirò cose banali, anche io sono ancora nel vortice , ma non contattarlo...lo sò è dura ma è l'unica soluzione...cerca di riflettere su quello che ti può dare una chiamata...nulla alex, nulla. Purtroppo succede che non ti pensano più, non voglio dire che ci vogliono bene, ma è un bene senza nessun tipo di necessità, proprio come ad un amico....nel mio caso lei è più forte perche ha un altro ora e quindi mi dice ti voglio bene ma poi nei gesti non succede nulla. Alex io ho esasperato lei per un po di mesi , credo di aver rovinato anche il buon ricordo perchè ho chiesto sempre spiegazioni, i perchè del suo comportamento ma sono arrivati solo dei non sò e il suo fastidio aumentava....non sò se per Voi potrebbe essere una soluzione ma io proprio ieri ho dovuto litigarci per staccarmi, sò che il motivo è legato a delle mie false aspettative ma l'ho comunque attaccata....ora siamo inc tutti e due e non ci vedremo più....mi sento male ma anche libero...avevo bisogno di un punto di rottura ed il litigio ha fatto uscire tutto il rancore che ho verso di lei. Non le ho detto i veri motivi ma lei sà perchè reagisco così ...ora è esasperata e non mi cercherà più....per me è stato l'unico modo per liberarmene e spero che il mio orgoglio ferito mi permetta di mantenere il punto...è l'unica via di salvezza. Un abbraccio
il mio dolore più bello	2009-06-11 14:29:37	È stato molto tempo fa, e ora non so più nulla di lei che una volta era Tutto. Ma Tutto passa. (Bertolt Brecht)
franco	2009-06-11 15:19:23	molto bella, molto vera...lo spero anche se sarà dura non sapere nulla di lei visto che lavoriamo insieme...ma condivido il messaggio!!!!
Luciano	2009-06-11 15:27:10	Ciao a tutti, anche io sono nella stessa situazione, non faccio che leggere e rileggere questo articolo... mi da tanta forza! In più ho aperto un blog dove scrivo delle "cose", pensieri, ritagli di vita... per distrarmi, per quando torno ubriaco a casa e invece di chiamarla e piangere a telefono, scrivo. Se volete fatevi un giro: http://soulofclown.blogspot.com/
virgo	2009-06-11 16:53:15	ragazzi fa male ma male forte mannaggia non credevo un giorno potessi provare tutto questo . Viene anche a me di provare a chiamare a messaggiare ma so che poi come dice l'articolo mi mangerei le mani ,dopo 4 giorni che sai che e' finita una spece di dolore strano mi sta assalendo tutto per me e' diventato piu' difficile , parlo con gli amici provo a scherzare ma non appena gia' un amico risponde al telefono e rimango 3 secondi dasolo sento la bomba che esplode dentro di me ...solo il pensiero del futuro mi fa sprofondare . Il bello e che ho avuto dei complimenti da donne anche un numero di telefono semplicemente sedendomi al bar e bevendo una birra faccio la mia parte davanti agli amici ma come giro l'angolo strappo il biglettino mi soffermo a pensare ed a guardarmi intorno e dico: ma funziona cosi' adesso? cioe.... io da fidanzato ho avuto proposte da donne ma non ho mai tradito la mia ragazza ed e' proprio sapendo cosa ce in giro che ho piu' paura di trovare una ragazza con dei valori . So che appena passa tutto a trovare la ragazza non ci pensi anzi rimpiangi di non esserti divertito prima ma ad arrivare a questo punto per me

		la strada e lunga molto lunga
liù	2009-06-11 17:35:14	Ciao Virgo, non conosco la tua storia, ma ti sono vicina....davvero....so quanto siano duri i primi giorni e le prime settimane.....sì l'unico consiglio che mi sento di darti è di stare tranquillo e di aspettare che il tempo passi...piangi tutte le lacrime che vuoi e urla e disperati...il dolore deve uscire tutto.....se vuoi io sono qui per ascoltarti....un abbraccio
Alex	2009-06-11 21:32:48	Ciao Vi racconto com'è finita la mia giornata... Mattinata in ufficio, "nervosa" perchè non avevo neanche dormito, i soliti pensieri che turbinano nella mia mente, ma molto più pesanti perchè accentuati dalla stanchezza... Poi una mia amica mi trascina in spiaggia,... un mare bellissimo, azzurro, limpido, l'arenile tutto per noi... Riesco a stare un po' meglio, a rilassarmi un po' ma i pensieri non mi abbandonano... E poi, di rientro a casa lascio la mia amica dal fidanzato (con un po' di invidia x come stanno bene loro due) e riappare lui dentro di me più vivo che mai... E qui so che vi deluderò (Franco in particolare per quanto mi ha scritto oggi), gironzolo per casa, poi mi siedo sul divano col sole del tramonto che filtra dalla finestra e compongo il suo numero... Parliamo per un po', lui è tranquillo ma questa volta non invento scuse di documenti o cose simili a giustificare il fatto che lo avessi chiamato, anche se era arrivata effettivamente posta per lui. Gli dico la verità, che ho chiamato per sentirlo e stranamente non si altera, continuiamo a parlare di lavoro e del più e del meno...Si parla anche di vederci x un caffè... Riagganciando ho la solita crisi di pianto smorzata ormai, prima era copiosa e non so se questa volta mi ha fatto bene perchè penso sempre che se è con lei e fa il gentile con me è ancor più vigliacco. Non ho osato chiedere dov'era ma la mia mente fantasticava su questo "particolare", sentivo dei bambini giocare in sottofondo... Questa è stata la conclusione della giornata, non so dire come mi sento adesso, forse solo frastornata. Grazie a tutti per avermi "ascoltata", e grazie a Stefano per le bellissime poesie che ci regala...
virgo	2009-06-12 10:20:03	ciao LIU' ti ringrazio chi potrebbe capirmi se non una persona che ce passata mi farebbe piacere parlare, altrettanto puoi sfogarti anche tu . Sono uscito ieri sera e subito ho conosciuto delle ragazze che mi guardavano ,ad una di loro sbircio che avevo rotto da una storia di 6 anni ed e' rimasta di stucco. Vedendomi le frasi che mi ha detto sono: ma io non credevo tu tutto fisicato alto non hai voluto divertirti con qualcuna ? ed io rispondo: sì con la mia ragazza per me esisteva solo lei ! non credeva che per 6 anni avevo fatto il santino..... ma il solo pensiero di farla soffrire mi faceva stare male e non la tradivo . Non so se adesso mi sono pentito di tutto cio ... ma era quello che mi sentivo di fare. Prima di andarsene questa ragazza mi dice: ho preso stasera una lezione di vita , a primo impatto credevo tu fossi il classico play boy fisicato ma non appena hai aperto bocca mi hai fatto rimangiare tutto , ti auguro di stare bene (se vuoi sai dove lavoro) Mi e servita questa serata ma come al solito stamani sono dinuovo punto e a capo ma che cavolo devo fare?
Luciano	2009-06-12 10:21:00	Ciao ragazzi, è da quando mi ha lasciato che ho trovato questo blog ed è stata l'unica cosa che mi ha fatto andare avanti. Leggo e rileggo questo articolo. In più ho aperto un mio di blog, dove riporto i miei pensieri... mi fa stare bene. Vi dico una cosa che mi ha detto un mio amico: "non si può pretendere che le persone si comportino bene con te, ma puoi e devi pretendere che tu sia forte nei confronti delle cattiverie della gente". Questo è per tutti quelli che non riescono a capacitarsi di come, dopo tanti anni vissuti insieme, l'altra o l'altro non si fa più sentire. Un abbraccio a tutti
franco	2009-06-12 10:25:51	Alex, ma qui siamo tutti nella stessa barca e le delusioni non esistono...abbiamo ormai capito che siamo soggetti a queste ricadute e pian piano avranno sempre meno effetti come il tuo pianto che si è tramutato da

copioso a smorzato. Il punto Alex è che dobbiamo ricominciare a vivere e questo può avvenire con o senza di loro...se credi che ci siano delle possibilità allora chiamalo ancora ogni tanto per tenere un legame ma se pensi che non ce ne siano , non farlo , chiediti "ma il sentirlo cosa mi porta?" " cosa voglio raggiungere?". Vedi io ho torturato la mia ex per 4 mesi chiamandola, cercando ancora le sue attenzioni, dimostrandomi solo amicoma , anche quando ricevevo quello che volevo (mi ha persino detto ti amo) stavo male perchè non era mia ma dell'altro...allora l'ho esasperata ancora di più (incoscientemente) e siamo arrivati allo scontro rovinando tutto e pensando male l'uno dell'altro. Il risultato però, nonostante faccia male, è che io ora non ho più aspettative, che provo la rabbia necessaria che non mi fa sentire il bisogno di chiamarla o vederla , che il pensiero ossessivo di loro insieme non è frequente come prima nella giornata....è vero sono passati solo 2 giorni ma sento che stà andando via....per far questo ho dovuto rinunciare anche alla possibilità di averla come amica ma ora l'importante sono io. il mio mess è proprio questo alex, metti avanti a tutto quello che credi ti faccia stare meglio con l'obiettivo di non prolungare questa sofferenza...non la meritiamo e la vita è una sola...dobbiamo mettere in conto che lungo il percorso possiamo anche perdere qualcuno ...tipo i nostri ex...un abbraccio

kia	2009-06-12 11:09:11	ciao virgo..ho letto il tuo post..mi dispiace x te..e so qnt dv essere dura..ti volevo dire una cosa pero... il mio ex mi ha lasciato xkè "nn poteva piu sta fidanzato e si voleva divertire" io ero troppo semplice...la classica "fidanzata" niente di più..e credimi sentire qst parole da 1 ragazzo m fa sperare ancora... è bello k tu dica-MI BASTAVA LEI- forse io ora faccio di tutta l'erba 1 fascio e sbaglio ma avevo vicino il tipico "bravo ragazzo" che poi m'ha deluso e ferito.... so che magari x un ragazzo essere libero ed avere solo avventure puo essere appagante..o almeno cosi dicono tutti..io sn stata sempre e solo cn lui..credevo nell'amore x sempre..ora sn rimasta qui sola e cn poca speranza sinceramente...ti auguro k lei torni da te ma se nn accadrà spero tu riesca a trovare una donna k ti ami moltissimo e un consiglio se mi permetti:NON CAMBIARE i play-boy nn valgono nulla sn sl ragazzini insicuri che prima o poi si troveranno soli o cn molto meno di qnt desiderano...almeno qst è quello k penso io..magari sara sbagliato ma preferirei restare sola cn il solo ricordo di un grande amore bello pulito e disinteressato che passare di avventura in avventura senza ke mi resti nulla. lo so il dolore fa male e ti fa dire -MA QUARDA TE IO M SN COMPORATO BENE E QST MI MERITO...- ma sn cose che ti fanno maturare... cambiare... ma nn penso in peggio.
Luciano	2009-06-12 11:32:59	Credimi è molto più appagante amare ed essere amato, che cambiare donna ogni sera... Come vorrei tornare ad essere amato da lei, la mia lei... C'è poco da fare, C'è poco da dire, Non c'è più spazio per me C'è poco da pensare, C'è poco da scrivere, Il suo cuore non batte più per me
virgo	2009-06-12 12:32:49	ciao KIA ti ringrazio per le parole che mi hai detto , io sono così e penso le tue identiche cose : forse la ragazza giusta non esiste , forse dobbiamo accettare l'era del tutto concesso , i computer , i messaggi , i telefoni, gente che si separa parlando ad un computer non capiscono che a scrivere siamo (piu o meno bravi tutti) io sono il tipo piu' diretto vecchia maniera siciliano con il sangue fatto di ONORE , RISPETTO E FAMIGLIA . Sicuramente fa tanto la famiglia il modo in cui sei stato cresciuto ma mi guardo attorno e dico : CHE SCHIFO !! ripeto e non mi stanco di dirlo a vedermi non si direbbe do tutto un'altra immagine di me faccio l'istruttore di body building tengo al corpo ho fatto book fotografici ma sono consapevole che la parte essenziale è l'anima e la mente e quella che coinvolge . Non riesco e non riesco tuttora a pensare ad un'altra donna credevo fosse una ragazza semplice ma si è fatta molto

coinvolgere di chi gli sta attorno e ha perso di vista l'obbiettivo finale l'amore eterno . Anchio penso spesso che non trovero' mai una ragazza che tiene a dei valori ma devi farti forte ci dobbiamo sperare ... guarda in questo blog presi da sentimenti distrutti e delusioni son venuti fuori delle belle persone questo ci puo' far pensare che qualcosa ce esiste non ci conosciamo, ma tra di noi ci stiamo aiutando in qualche modo facendoci forza l'uno con l'altro quindi KIA spera e speriamo che con il tempo possiamo riuscirci

Barbara	2009-06-12 15:16:48	Eccomi di nuovo qui, questa volta non lo faccio per lamentarmi o disperarmi. Non per fare domande o chiedere consigli. Non penso più alle cause della mia disfatta e non mi distruggo più la mente con i vari perchè. Riesco ad ascoltare canzoni tristi senza piangere e soprattutto riesco a VIVERE. Dopo quasi 5 anni di passiva accettazione di qualsiasi cosa, comportamenti ambigui, estrema gelosia, sottossione e continue imploranti lacrime, io vivo! Adesso. Sono qui per dirvi che davvero passa, ne sono testimone. Io che credevo di essere un caso disperato. Non ho applicato il no-contact, l'ho sempre sentito, almeno una volta al giorno e ancora lo sento. Credo che proprio questo mi abbia aiutato a distruggere il paradisiaco ricordo di lui. Telefonata dopo telefonata le mie richieste disperate, le mie lacrime, la mia voglia di stare con lui, il mio desiderio di riaverlo, lentamente si sono affievoliti. Il mio velo si è alzato e il mio cervello è tornato a ragionare con la chiarezza che avevo perso. Mi sono accorta di quanto io fossi diventata un'estranea per lui e quanto lui per me. Ho riprogrammato la mia vita, mi sono data da fare con grande forza. Sono passata sopra il mio terrore di volare ed ho organizzato un viaggio molto lontano con la mia famiglia, parto martedì. Sono uscita ogni volta che non ne avevo voglia indossando il migliore dei miei abiti e dei miei sorrisi. Con questo metodo ho fatto nuove e stimolanti amicizie. Mi sento libera e non sola. Sono orgogliosa di me e non ho bisogno di pietire la presenza di nessuno. Un abbraccio
lilly	2009-06-12 19:31:00	..l'ho sentito..è passato un'anno da quando mi ha lasciata..nel frattempo da gennaio sto vivendo una storia fantastica con un ragazzo altrettanto fantastico...ma una lunga telefonata di 40 minuti non ha fatto altro che farmi rivivere i vecchi ricordi..tutti i 5 anni passati insieme..e adesso mi sembra di essere di nuovo ritornata ai mesi in cui continuavo a piangere implorandolo di stare con me...non so cosa fare e non so a cosa pensare...mi sono ritrovata non gelosa delle ragazze con cui sta uscendo adesso..ma desiderosa di sapere se ho mantenuto nel suo cuore un primato..e ho anche una voglia tremenda di vederlo..ma la poca ragione che mi rimane mi suggerisce che non sarebbe rispettoso per la persona straordinaria che mi sta a fianco adesso..
kia	2009-06-12 23:02:02	ciao lilly.. credo k quello k ti è successo è 1 po' l'incubo di tutti noi...uscirne cn fatica trovare una persona che ci ama e poi loro k bussano ancora alla nostra porta senza avvisare qnd il nostro cuore aveva messo cn dolore tutto a tacere.... xke tornano?cosa vogliono?ci hanno abbandonato x qlcosa di meglio e ora capiscono k noi eravamo un grande tesoro.... ha avuto le sue possibilità c'è stato il suo tempo...ma ha sbagliato...ora hai un uomo k ti fa star bene lui ancora nn ha fatto niente di male.. nn ti fa piangere supplicare e disperarti... ma se lo AMI E LUI TI DIMOSTRA DI ESSERE TORNATO VERAMENTE DAGLI UNA POSSIBILITÀ... io x la mia storia.. x il mio amore e x il grande sentimento k ho provato e provo darei 1000possibilità... attenta pero... valuta bene se il gioco vale la candela IN BOCCA AL LUPO DI TUTTO CUORE!
virgo	2009-06-13 10:06:59	cavolo sento che sto cadendo nella trappola della chiamata a trabocchetto non lo voglio fare ma non riesco a resistere devo chiedere conferme
vale	2009-06-13 10:28:31	ciao ragazzi...manco da un pò da questo blog, anche se vi leggo sempre...dopo tre mesi ritorna tutto come prima....una ragazza che credevo capisse quello

		<p>che avevo provato mi raccontat di averlo visto e tante altre cose.. all'improvviso scoppio in lacrime ... penso di aver superato un pò il dolore , anche perchè con me si è comportato malissimo...brutte parole, atteggiamenti assurdi. invece no! sono triste di nuovo! le avevo detto che non mi inteessava, ma lei ha continuato a scrivere...csa devo fare per dimenticare??? cosa succede al mio cuore? è un'ossessione di lui? io non sto capendo più nulla...questa ragazza mi giudica e non solo lei. non sa il vero motivo della fine...non sanno che lui è malato! non posso dirlo a nessuno perchè sarebbe come tradirlo!! mi tocca sentirmi dire sempre parole sbagliate nei miei confronti...ho bisogno d'aiuto...io non crtedo d potercela fare..sto male!</p>
kia	2009-06-13 12:59:15	<p>vale ciao scusa se t lo dico ma qst tipa è proprio una STRONZA...hai detto k nn volevi sapere nulla e ha contunato..ti giudica ma che vuole? xke nn si inretessa delle sue cose invece di ferire ki già sta male e tenta solo di ricominciare a vivere! tesoro mio impara a riconoscere le persone che ti sn veramente amiche da quelle che vogliono solo impicciarsi dei fatti degli altri... coraggio e lascia stare tutti..ci sei tu ora e basta! 3 mesi nn sn tantissimi...io ancora stomale ed è normale k tornano i pensieri e il dolore..che poi lui ti abbia trattato male è un dettaglio.. gli innamorati sn come bestiole fedeli...per qnt le picchi sn sempre devote al loro padrone!credo k x stare meglio dv passare almeno 6 mesi.. sn il tempo necessario x cominciare a rialzarsi.. certo auguro a tutti di stare alla grande subito ma x mia esperienza personale qst 3 mesi nn sn stati sufficienti..ho solo la consapevolezza k lui nn tornerà mai e io sto cercando di costruirmi un equilibrio.... cosa k dobbiamo fare tutti noi x voltare pagina! un bacio e coraggio</p>
vale	2009-06-13 13:16:07	<p>grazie kia per avermi risposto...oggi sto a pezzi...mi racconta anche cosa scrive e che quindi non sono nei suoi pesieri...la mia serietà viene derisa da questa ragazza...ma non sa nulla della mia storia...di quanto abbia sofferto...del faato che lui fosse depresso e che qualunque cosa facessi per lui era sbagliata...non so a questo punto se sono diventata anche io dpressa!! so solo che questa storia mi ha tagliato il cuor, mi ha fatto setire la ragazza peggiore del mondo...lo so che dobbiamo farcela e che non sarà così per sempre...ho solo paura a volte che rimarrà per sempre così e che farà sempre male..perhè farmi sapere che vuole che gli accada qualcosa di forte quando sa che io sto male... c'ero io con lui...io lo incoraggiavo... perchè devo essere presa per un'inesibile solo dalla ersona che amavo quando ho un cuore grande solo per lui...l'ho lasciato tra i miei contatti sperando che mi cercasse e invece ci colleghiamo e lui mi ignora...non credo di farcela stavota</p>
cribbio	2009-06-13 15:19:23	<p>Mandala a fanculo e smettila di piangerti addosso. La vita non è uno sport per pappemolli. Ciao.</p>
kia	2009-06-13 17:20:19	<p>non è vero c la si fa sempre.... e sarà così anke se avremo 1000delusioni e il cuore fatto in mille pezzi.... PER AMORE NN SI MUORE! offriamo la nostra anima diamo il 100x100 e aspettiamo mesi e mesi ke loro tornino..ma nn lo fanno e ci deludono...taglia ogni contatto elimina ogni traccia di lui... la sola cosa ke puoi fare è RICOMINCIARE lo sò k è dura k fa male e farà ancora male x molto molto tempo ma che possiamo fare? ci meritiamo 1 altra possibilità e kissà 1giorno xke no 1altro amore.... dai dai dai.... oggi è il tuo giorno -NO- domani sarà il mio dopodomani sarà quello di qlkun'altro...prima o poi qst altalena di sentimenti si fermerà e troveremo la pace x in nostro cuore! baci</p>
il mio dolore più bello	2009-06-13 19:00:22	<p>E' tempo di iniziare a prenderti seriamente cura di te. Del tuo cuore. Lasciare quello che non c'è, e che tu credi di trattenerci con la forza del pugno chiuso. Aprilo, e vedrai che non vi troverai nulla. Solo un palmo bianco, morbido, bello. Un palmo da offrire, aperto, perchè qualcuno ancora possa toccarlo col suo. Apri il pugno chiuso sul nulla. E vedrai quanto è più morbido, e quieto, il</p>

		palmo. Dai, lilly...
il mio dolore più bello	2009-06-13 19:03:41	Era in risposta a Vale... ma è di fatto per tutti noi...
il mio dolore più bello	2009-06-14 15:39:35	«Che l'amore sia tutto, è tutto ciò che sappiamo dell'amore.» Emily Dickinson
kia	2009-06-14 16:59:00	Cosa c'entra questo cielo lucido Che non è mai stato così blu E chi se ne frega delle nuvole Mentre qui manchi tu Pomeriggio spompo di domenica Come fanno gli altri a stare su Non arriva neanche un po' di musica Quando qui manchi tu E adesso che sei dovunque sei Chissà se ti arriva il mio pensiero Chissà se ne ridi o se ti fa piacere Cosa c'entra quel tramonto inutile Non ha l'aria di finire più E ci tiene a dare il suo spettacolo Mentre qui manchi tu Così solo da provare panico E c'è qualcun'altra qui con me Devo avere proprio un'aria stupida Sai come è manchi te E adesso che sei dovunque sei Chissà se ti arriva il mio pensiero Chissà se ne ridi o se ti fa piacere E adesso che sei dovunque sei Ridammelo indietro il mio pensiero Deve esserci un modo per lasciarmi andare Cosa c'entra questa notte giovane Non mi cambia niente la tv E che tristezza che mi fa quel comico Quando qui manchi tu E adesso che sei dovunque sei Chissà se ti arriva il mio pensiero Chissà se ne ridi o se ti fa piacere E adesso che sei dovunque sei Ridammelo indietro il mio pensiero Deve esserci un modo per lasciarmi andare C'è LIGABUE CHE MI FA COMPAGNIA...IL WEENKAND ERA X NOI..ORA NN SO KE FARMENE DI QST TEMPO LIBERO...AMICI K HANNO DA FARE..MAGARI CN QLKUNO...TUTTI CHE VANNO E VENGONO E IO K PIANGO IL MIO LUTTO..OGGI SN 3MESI..180GG DI INFERNO DOLORE E TRISTEZZA K NN PASSA...CONTINUO A BUTTARE OCCASIONI ...POSSIBILITÀ...VOGLIO SOLO LUI...ANZI VORREI...MA NN C SARA PIU NIENTE DI NOI 1DOMANI E IO MI OSTINO A MANTENERE QUEL POSTO PRIVILEGGIATO X LUI NEL MIO CUORE..CONVINTA K NN SARA MAI PIU COSI..K NN KIAMERO PIU NESSUNO AMORE O KE SE LO FARÒ SARA MENO INTENSO MENO BELLO MENO VERO...K INVIDIA K MI FANNO I NOSTRI AMICI K SN RIMASTI INSIEME...K SI AMANO E KE NN FINIRANNO COME NOI..HO VOGLIA DI AMORE OGGI..DEL SUO..DELLE FRASI DOLCI SUSSURRATE QND ILMMONDO SI FERMAVA E QUEGLI ATTIMI SEMBRAVANO ETERNI..AMORE MIO IO TI AMO ANCORA E NN DOVREI... TI PENSO ..TI VOGLIO..MI MANCHI....MA FORSE È SOLO OGGI K STO COSI..MAGARI DOMANI SARA TUTTO PASSATO... PERO OGGI SN CERTA KE TI AMERO X SEMPRE AMORE.
franco	2009-06-15 10:40:22	Ciao a tutti, oggi ho bisogno della vostra forza....ho un misto di sentimenti che però creano una base di profondo malessere...sono arrabbiato, deluso, mi manca, non voglio e non la chiamerò, mi ferisce che lei non abbia più bisogno di me nonostante le belle parole, che abbia fatto il chiodo scaccia chiodo, sono convinto che non devo cedere perchè tanto non porterebbe a nulla....ma cavolo fa' male , la mia testa lavora ormai da 4 mesi con il suo pensiero fisso...certo ora che non la sento e vedo va' meglio perchè ho superato la fase dei perchè ma la domanda è se finirà mai questo pensiero. Oggi sono così, e voi pensate che lei sia nella stessa condizione?...non credo proprio , è un piano sopra di me e starà con lui tranquilla e serena...o forse ogni tanto penserà "meglio che non ci vediamo così a lui passa"...e questo mi fa ancora più male perchè significa che deve passare solo a me. E' vero, credetemi , quando loro trovano un altro/a noi esistiamo solo come leggera preoccupazione forse ma nulla di più. Oggi dovrò vederla per forza per lavoro ma spero che tutto finisca presto, convinto che nemmeno mi saluterà...sarà dura, durissima ...datemi un pò di coraggio...vorrei andarmene per un pò, voglio che tutto questo finisca,

..la odio per quello che mi stà facendo passare, vorrei non fosse mai esistita....vorrei poter cancellare tutto dalla mia testa, dal mio cuore, non voglio ricordi , non voglio nulla...solo che finisca...grazie a tutti

liù	2009-06-15 10:55:19	Caro Franco, sto vivendo le tue identiche cose...mi fa male pensare che non sono altro che una lontana preoccupazione per lui....forse mi penserà una volta alla settimana , se va bene....e ciò è tremendo....ma adesso il problema deve essere non quanto manchiamo a loro, ma quanto noi manchiamo a noi stessi.....il,famoso "comandamento" di art: porre l'attenzione su noi stessi....ci deve essere solo questo adesso....dobbiamo sforzarci per questo.....daidaidai che secondo me anche se siamo ancora nelle sabbie mobili della tristezza, abbiamo già trovato una corda a cui attaccarci.....non siamo guariti, per quello ci vorrà tempo, ma un poco meglio stiamo.....solo nella tenacia della nostra volontà di uscirne possiamo trovare un aiuto...passerà, ne sono certa, anche se ancora dopo 6 mesi piango tutti i giorni..... Ti abbraccio forte e ti sono vicina
Luciano	2009-06-15 11:06:04	Ciao Franco, anche io sono nella tua stessa situazione... quest'ultima settimana sembrava andasse meglio, ma poi sabato, domenica e stamattina ho un'angoscia e tristezza incredibile... Lei non se ne importa proprio più di me, ora sta con quell'altro e a me non pensa... e questo fa male, malissimo... mi sembra che mi stiano strappando il cuore da petto. Non voglio chiamarla, mi ha fatto tanto male, tanto... e sto cercando di appigliarmi a qualsiasi cosa pur di non pensarla, ma non ci riesco... Vorrei sputare via questo veleno, anche se questo significhi sputare l'immenso amore che ho provato, e ahimè, provo ancora per lei... Dobbiamo essere forti "MASSICCI e INCAZZATI"... Un abbraccio.
Luciano	2009-06-15 11:11:52	Da quando mi ha lasciato, l'unica cosa che mi fa stare meglio è Ligabue... ti giuro! E' la mia colonna sonora di questi interminabili momenti di tristezza e angoscia che mi attanagliano... Da un lato penso: "Non ce la faccio più a stare così!" e dall'altro penso: "Desidero un suo abbraccio!". Purtroppo non tornerà più da me e con un altro che la rende felice... e io non sono più nessuno... non hanno senso i miei giorni senza di lei... Non devo idealizzare, lo so! Aiutatemi!!! :(
franco	2009-06-15 15:52:40	Liù e Luciano, grazie per le vostre risposte...mi date speranza perchè se è vero che più o meno stiamo passando le stesse fasi, allora sarà vero quello che dice art e cioè che prima o poi passerà. Io sinceramente non so cosa provo ora ma quello che non riesco ad accettare sono proprio io in questo momento...voglio dire, lei stà con un altro, mi trattato male (anche se esasperata da me come dice lei), quando la incontro ha la faccia di quella per cui io sono un peso...eppure io stò qui ancora a pensarla e a star male...mi sembra stupido , incapace di reagire....DEVO RIPRENDERE LA MIA VITA, DEVO DETTARE IO LE CONDIZIONI e questo lo dobbiamo fare tutti...è la nostra vita ...io sono fermo , mi arrabbio ma non reagisco....pensiamo a cosa sia meglio per noi...datemi una mano REAGIAMO magari odiando ma mandando via questo pensierodavvero io non so voi ma non ce la faccio più ...mi stò distruggendo di cose da fare ma non è giusto ...voglio avere la mia serenità...e dovrà essere senza di lei perchè è FINITA...per tutti è FINITA e gli unici a cui interessa di noi siamo noi , i nostri genitori e gli amici veri...basta il resto è nulla....credetemi , lei moriva per me , è vero io non l'ho mai voluta sul serio, ma ora dopo 4 mesi io non esisto più. Diamoci forza
virgo	2009-06-16 11:04:07	dopo appena qualche mesetto che stavamo assieme ha perso la mamma gli sono stato vicino sopportando i suoi cattivi atteggiamenti ,per me solo il vederla ridere mi faceva felice per quasi 5 anni o soffocato i miei problemi assorbendo solo i suoi l'ultimo anno sono state solo liti, voleva sposarsi ma siamo nel 2009 e come ragazzo di 26 anni mi trovo in difficoltà economiche non avrei mai

fatto un passo del genere solo per avere rimpianti di non potergli offrire almeno una pizza il sabato sera non oso immaginare quale delusione da uomo avrei la famiglia e' un'altra cosa da fidanzati non gli faccio mancare niente ma da sposati sarebbe tutt'altro ma lei pressa, pressa e le liti aumentano inutile spiegare i miei problemi si autoconvince che tutto ruota attorno a lei. Mi devo sentir dire che vuole dei giorni per riflettere, riflettere su cosa? adesso ha quasi 1 mese che non ci sentiamo sto male malissimo ma la mia dignita non vuole mollare. Il risultato? che ho gettato quasi 6 anni per lei io adesso avevo bisogno di lei ma lei mi abbandona e stanca di litigare, mi diceva che quello che provava per me era superiore al mio di sentimento ma adesso cosa dovrei dire? cosa dovrei fare? ragazzi una delusione nella mia vita cosi forte non ho mai lontanamente pensato potesse capitarmi! dai tutto, si fedele, ecco cosa ho ricevuto. Se e' vero che qualcosa o qualcuno lassu esiste prego solo che mi faccia ridare l'anima perche non mi merito questo.

matteo 2009-06-16 14:34:18 ciao Virgo! Anch'io sono stato scaricato dopo quasi 8 anni di intenso amore, di dedizione e in cui ho dato tutto me stesso per la relazione. Lui ha incontrato un altro e mi ha detto che questo nuovo ragazzo gli fa battere il cuore. Ti assicuro che dopo un periodo di m...che dura anche qualche mese, cominci a vedere la realta' per quella che e', a considerare la persona con cui hai condiviso tanto come un estraneo che non vorresti neanche far rientrare nella tua vita. E' dura ma se ne esce, non ci sono motivi per cui di debba soffrire per sempre per qualcuno che non ci ama. mai piangere per qualcuno che non merita le nostre lacrime, e se anche ci fosse qualcuno che lo meritasse, costui non ci farebbe mai piangere.... io non ho applicato il no contact, questo mi ha aiutato a vedere giorno dopo giorno chi avevo davanti, ho smesso di idealizzare e sperare. non voglio dire che sia uguale per tutti ma a volte serve non staccare completamente. Fate quello che sentite e la vostra soglia del dolore e sopportazione vi dira' come procedere. saluti a tutti

virgo 2009-06-16 16:46:29 LIU' sono convinto al 100% che un giorno capira' cosa stai provando subendo in prima persona tutto quello che stai passando tu. posso chiederti quanti anni ha? ti faccio questa domanda perche se ha scelto di divertirsi stai tranquilla che appena passa la 30antina gli iniziano a venire i dubbi se e' stato giusto lasciare la brava ragazza visto che se ne trovano poke in giro e se mai la trovera'.

kia 2009-06-16 17:00:19 ciao virgo.. quello k dice sul fatto ke passata la trentina se ne pentiranno m lo ripetono tutti... ma forse nn è proprio cosi.. se scegli di lasciare qlkuno k ti ama veramente lo fai xkè cerchi altro xkè nn ami più come prima.. e se qst scelta ti fa stare bene nn t ne penti.... le "brave ragazze" nn vanno piu di moda.... sesso facile divertimento vita senza impegni e senza preoccupazioni.. qst è quello k si cerca ora... il mio ex ha 22 anni... dovro' attendere 10 anni x vedere se mi rimpiange:-)... ma nn lo faranno caro amico xke nn hanno apprezzato cio k avevano e nn se ne renderanno mai conto... ho rifletto 1po' ultimamente su una cosa e credo k serva a tutti-- CI SONO PERSONE K SI SPOSANO HANNO DEI FIGLI MA NN HANNO MAI PROVATO IL GRANDE AMORE QUELLO K NOI CONOSCIAMO.. HANNO FATTO LASCELTA OPPORTUNA AL MOMENTO GIUSTO... ALLORA NOI AMICI SIAMO FORTUNATI XKE ABBIAMO PROVATO QST SENTIMENTO... resterà l'ultimo o ci sarà qlkos'altro? non lo sappiamo ma pensateci NOI SAPPIAMO COS'È LA'MORE.

franco 2009-06-16 17:01:11 Ciao, vorrei un Vostro consiglio...ieri mi ha cercato con una scusa di lavoro....io sono stato molto freddo e veloce nella risposta...poi mi ha cercato al telefono la sera ma non ho risposto....oggi l'ho incrociata e ha fatto finta di nulla, non mi ha salutato e sembrava molto inc... Ma secondo Voi perchè?...eppure l'ultima volta che abbiamo parlato una settimana fa è stata lei a dire che non

		voleva più che iola esasperassi?...ora di cosa è incavolata?...devo dire che oggi stò mettendo in dubbio il no contact....ho preso questa decisione ma non sò se è quella giusta....forse dovrei comunque rimanerle accanto?...ma cosa ci diciamo, e come faccio a superare il fatto che lei stà con un altro?...però così ho la netta sensazione che la perderò per sempre...che perderò anche quello che c'era prima della nostra storia...quella sintonia e quel feeling....ho paura che quando mi passerà non la potrò più recuperare.....ma è questo quello che voglio?...quanti dubbi oggi...vorrei sapere cosa passa nella sua testa e perchè mi ha cercato ieri...ero convinto che non le mancassi affatto....voi che dite? devo continuare con il no contact?...
liù	2009-06-16 17:23:00	clAO Virgo, ho 32 anni e lui anche....e non credo che rimpiangerà nulla....è semplicemnte una finta consolazione pemsare che qualcuno ci possa rimpiangere secondo me.....e sai perchè???perchè una persona che riesce a fare così del male è una persona arida di sentimenti e non potrà mai capire quello che ha fatto e quello che ha perso....purtroppo è così...è la stessa cosa di dire "non mi merita"...non è vero....almeno io penso così...sono solo mezzi per ingannare il nostro cervello....in realtà è triste ma bisogna guardare la realtà anche se ci costa tanta tanta fatica.....siamo noi che ci vediamo e pensiamo preziosi per l'ltro, ma l'altro nel momento in cui lascia è già andato oltre....quello che al massimo all'altro può rimanere è il dolce ricordo e ogni tanto un pò di nostalgia.....
liù	2009-06-16 17:31:01	CAro Franco, scusa se sarò dura, ma è come se parlassi con me stessa.....ti posso assicurare per esperienza che lei non ti ha cercato con qualche motivo, non cadere nella trappola, lei non pensa niente di speciale e non è assolutamente un modo per tornare vicino a te....come dice art, stai entrando nel gioco finale.....fidati, è così, è provato....lei fa così per vedere se ci sei ancora, perchè a tutti piace essere al centro dell'attenzione dell'altro, ma ciò non vuole dire che ci tiene a te.....anzi, è l'emmesimo modo per dimostrarti che tiene solo a se stessa e al suo benessere momentaneo....non cadere nella trappola, non darle modo di ingannarti....perchè ti assicuro è solo di inganno che si tratta....Attua il no contact per quanto ti è possibile e quando non ce la fai più se vuoi concediti un regalo rinnovando il tuo dolore, ma non lo fare indotto da lei...sii padrone del tuo dolore...niente di più ti sono vicina...resisti resisti resisti
virgo	2009-06-16 18:19:30	io non aspetto certo che si ferisca dasola a quel punto sara spero" dimenticata dal mio cuore e quel che ha scelto dopo quello che ho fatto a farmi pensare e una tipa debole e si fa coinvengele magari da qualcuna che in questo momento si sta divertendo e le fa vedere quanto sia bella la vita fuori , anche se credo che se si ama non si molla
Alex	2009-06-16 18:53:35	Salve a tutti, il decalogo di Art continua a stupirmi perchè puntualmente si verificano le cose che lui ha riportato... Ad esempio nonostante la delusione, l'angoscia, insomma tutto quel turbinio di emozioni (alcune negative) che ho dentro sono diventata più affascinante agli occhi degli altri, un mistero perchè io non mi sento così, eppure noto sguardi e commenti in positivo che prima non ricevevo (o non ci facevo caso?). Beh, neanche questo mi solleva anzi a volte mi fa stare peggio... Sono in una fase di relativa calma ma il guaio è che mi vedo ancora legata a lui anche se appare sempre più come un ricordo lontano, ma è incredibile il mio attaccamento dopo 5 mesi di sua assenza quasi totale... Come se nella vita esistesse solo lui, a volte mi sento anche un po' egoista perchè è come se rivolgessi tutte le mie attenzioni a lui o a me, insomma a me e lui insieme e questo non va bene. Sarà che si sta tanto male da diventare sordi, non lo so, una mia amica con lo stesso problema ha detto che è peggio di un lutto perchè almeno quando muore qualcuno ti rassegni, te

		ne fai una ragione, qui è tutto diverso... Un abbraccio a tutti, e siate forti, io ci sto provando
virgo	2009-06-16 19:44:11	io mi chiedo sempre se la vedo con qualcuno cosa farò? ieri mi è sembrato di vederla e già mi si è bloccato il fiato ma porca miseria non ci credo amici miei. Tutti i giorni mi viene in mente questo chiodo fisso, sono stato il primo in tutto ma come farla e' impossibile che non gli venga in mente questo io ancora non riesco a stare con una donna e non so il perché me lo fanno capire in tutti i modi che mi vogliono conoscere ma sono bloccato sento un freno, so che potrebbe aiutarmi ma penso sempre se torna adesso poi che faccio passo dal torto?
cuore	2009-06-16 20:46:45	Una domanda a tutti: ma dopo due anni penso che se lui si doveva innamorare di me sarebbe successo...giusto? oppure si può essere innamorati e dare la persona per scontata e accorgersi di esserlo solo quando si è persa? Se fosse così credo che a lui succederà questo, ma volevo sapere da voi se è possibile...
Emanuela	2009-06-17 08:30:39	Ciao ragazzi, è un po' che non scrivo. Continuo però a leggermi e noto che alcuni di quelli che hanno cominciato il "percorso" più a meno insieme a me, stanno facendo le stesse riflessioni che faccio io e mi sembra di sentirli più forti, come in effetti sento essere anche io. Cominciamo col raccontare: no contact.... contact! Alla fine ha prevalso il contatto, almeno per me. Sicuramente come per Barbara e qualcun altro questo contatto ha l'effetto benefico di smitizzare la persona che ci ha voltato le spalle, e, nel mio caso, di darmi un po' più di forza, a giorni alterni, dal momento che è sempre lui che mi cerca. Intuisco che non è felice.. ma non basta per fargli prendere una decisione. Chiaramente così è più facile rispetto a coloro che devono convivere con la certezza che l'altro li ha abbandonati magari x un'altra persona. Mi tiene legata... questo sì, è vero.. e ciò potrebbe prolungare la mia sofferenza, alimenta la speranza.. infatti non ho nessuna voglia ne fantasia di conoscere altre persone. Ma è una speranza fievole, che perde di significato ogni giorno di fronte ai suoi contatti insulsi e ai suoi discorsi infantili. Però permane quello stato d'ansia, che non è più la sofferenza dei primi giorni, ma è come una morsa che prende quando meno te lo aspetti e senza un apparente motivo. A volte sale ancora la rabbia: per l'ingiustizia di questa cosa, se ancora mi ama come può permettere che i giorni passino così senza prendere una decisione, senza un'iniziativa concreta... e allora mi ricordo che non è lo stesso amore che provo io. L'altro giorno mi ha mandato il testo di una canzone d'amore. Li mi sono congratulata con me stessa. Ho letto il testo e mi sono detta: calma, non ricominciare a nutrire il sogno, leggi questa cosa così per quello che è e associala alla realtà delle cose... è solo una canzone, lui non è qui a gridarti il suo amore.. lui nn è qui. Sto guardando? ditemi? O forse è la naturale difesa a tutto il male che ho vissuto in questi 2 mesi? Qualsiasi cosa sia, ben venga. Spero di superare presto anche l'ansia di stare da sola, sarebbe il top. Anche perché ho cominciato a vedere il mondo con un filtro un po' nero e temo che fidarmi di nuovo di qualcuno sarà difficile. Forza ragazzi, se ne esce.. a pezzi ma se ne esce.
kia	2009-06-17 09:28:04	ciao emanuela..certo che il tuo ex è un campione di delicatezza..anche la canzone d'amore..magari ti do il numero del mio ex così si mettono in contatto xkè sn ridicoli.. :-))apparte gli scherzi capisco bene cosa dici...io sn al terzo mese ormai...la voglia di conoscere qlkuno ancora nn c'è...anche se sinceramente ogni tanto vorrei provare quel senso di pace e leggerezza k hai qnd sei innamorato e naturalmente ricambiato....l'amore ancora lo provo è vero ma non mi dà niente..solo male sofferenza e tanti dolci ricordi k continuano a scavare dentro di me...ho smesso di chiedermi se mi pensa..se scil manco se si ricorda di noi e delle promesse fatte qnt tutto sembrava

eterno....ma le favole nn esistono e neanche i principi azzurri a qnt pare...kissà se dp l'esatate dp il divertimento gli verrà in mente k io sn ancora qui...dico a tutti -NO NO IO NN LO STO ASPETTANDO... CERCO SOLO UN MIO EQUILIBRIO- e certi giorni c credo pure io a quello che dico:-)ma a volte so che è solo una bugia x nn far capire che ancora la amo...è ancora il mio primo pensiero al mattino..la sera x addormentarmi ripercorro la nostra storia..i bei momenti..l'amore che c'è stato e poi cn qlk lacrima m addormento sperando solo che il tempo passi veloce e mi faccia dimenticare tutto. Le così dette "storielle estive" mi dicono i miei amici sarebbero una dolce anestesia a qst male ma io nn sn neanche capace di uscire per un caffè..figuriamoci altro!sn mesi k mi ripeto xkè a me?xke?cos'ho fatto?ho aspettato di trovare l'amore cn la A maiuscola..sn stata fedele..sincera..innamorata ho dato anima e corpo alla mia storia cwrcando di farlo sentire sempre felice...vivevo i suoi sogni volevo k si realizzasse come uomo...un suo successo era anche il mio..una sconfitta era da superare insieme...dove ho sbagliato?non lo so però LUI è ANDATO VIA.

franco	2009-06-17 10:48:31	Ciao liù, grazie per la tua risposta....condivido in pieno e cerco di resistere anche se oggi mi manca molto..mi sembra tutto così strano , prima eravamo una cosa sola ed adesso ci ignoriamo...quello che proprio non capisco è il suo essere arrabbiata...perchè lo è?...in fondo io sono stato lasciato ed ora non riesco a starle accanto...lei lo ha fatto nel passato ma io non ci riesco..quello che non capisco è perchè prova rancore, perchè se mi incontra mi evita...dovrei essere io a farlo...l'unica cosa che non ho fatto e risponderle ma credo sia comprensibile....lei sà cosa provo e dovrebbe sapere perchè mi allontanano...allora perchè questa reazione?...forse non vuole perdermi anche se come amico...onestamente non capisco...sarei tentato a chiedere ma poi torno sui miei passi perchè non porterebbe a nulla....
cribbio	2009-06-17 11:43:59	>Franco. Mentre tu ti stai scervellando su queste cose, lei si sta trastullando allegramente col suo nuovo cicisbeo. Non è forse una ragione sufficiente per considerare la storia piu che lucchettata? Un abbraccio.
franco	2009-06-17 14:01:47	Cribbio, mi sà che hai ragione tu....il punto che non riesco a superare è che questa situazione l'ho creata io, l'ho messa io nelle braccia di un altro non dichiarando prima che avrei voluto vivere alla luce del sole con lei e non di nascosto, che avrei coluto rinunciare alla mia vita attuale per lei...purtroppo l'ho fatto tardi ed ora non mi dà pace. Sono convinto che lei provi molto ancora per me ma sono anche convinto che non tornerà più da me....stò facendo il no contact ma il punto è che continuo a pensare a lei perchè mi sento uno stupido....lei è incavolata, non sò perchè ...questo la porterà ad annullare tutto il passato...certo ora sto meglio di qualche giorno fà quando la vedevo ma la sua mancanza è forte e a volte mi viene la voglia di esserle comunque amico anche se poi la mia possessività me lo impedisce. Non riesco ad essere incavolato con lei ...sò che l'ho fatta soffrire durante la nostra storia clandestina e sò che lei ora ha un equilibrio..tutto questo è giusto, il punto è che io non l'accetto e per questo ho preso l'decisione del no contact....vorrei veramente un giorno poter essere suo amico ma credo che a quel punto lei non vorrà più
shadow81	2009-06-17 15:53:14	vi leggo sempre...anche se da un po' non scrivo...perchè ho fatto tanti errori...però quello che dice cribbio è una cosa importante...mi ha fatto riflettere...la cosa più elementare del mondo..mentre io mi arrovello il cervello su di lei, lei sta con un altro...una ragione più che sufficiente per "lucchettare" questa storia...ricordate la canzone di max pezzali "nessun rimpianto" ... fa male un po' ma io non aprirò...io in vece in queste settimane ho sbagliato...adesso basta.
Luciano	2009-06-17	Già è proprio così! Sta con un altro ed è tutta presa da quest'altro. Tanto DEVE

	15:57:52	bastare... ma allora perchè mi fa male il cuore??? Voglio uscire dai miei pensieri ossessivi su di lei...
shadow81	2009-06-17 16:24:55	lo so ti capisco...i pensieri ossessivi sono una costante...non me lo dire, che solo qualche giorno fa stavo letteralmente impazzendo...ma ragazzi, non possiamo continuare così...e ieri mi sono più volte detto che alla fine non è più amore questo...l'amore non dovrebbe ridurci così...se una persona ti ama davvero non ti fa soffrire così, nè tradisce, nè mente...
franco	2009-06-18 17:13:33	Ciao, oggi siamo al 5 giorno di no contact...e sono molto triste....ho anche ricevuto delle buone notizie al lavoro e mi dispiace molto non condividerle con lei...non la chiamerò per dirglielo visto che quando mi incontra mi evita (non so perchè). Una mia fidata amica mi dice, come Voi, che questo è l'unico modo per dimenticarla ma io sento che non faccio nessun passo in avanti...è come se non volessi dimenticarla e la penso sempre..a volte sono arrabbiato, a volte mi manca, a volte penso a quello che fa o che pensa lei...il non vederla non me la stà facendo dimenticare....che succede?
kia	2009-06-18 17:38:58	ciao franco...ke succede?niente solo k sei innamorato forse?quello k provi lo capisco..rabbia mancanza dolore... kissà se mi pensa.. se si ricorda di noi..kissà....domande senza risposta... lasciare k tutto vada via senza torturarci troppo...qst dovremmo fare..ma è difficile!sarebbe bello poter tornare indietro..al prima di qst dolore...ma non si può! secondo me il NO-CONTACT non serve a farci dimenticare qlkuno..anche perchè se hai amato non puoi dimenticarti di nulla.. serve solo a staccarsi dal passato per far si che i ricordi non facciano piu male...o lo spero.la cosa comica di qst sapete qual'è? loro stano bene e presto se nn lo hanno gia fatto si rifaranno una vita cn nuove persone e noi invece resteremo markati a vita...come faremo a credere ancora d 1 ti amo.. ad un volgio stare cn te x sempre...come si fa a credere ancora all'amore?boh..io nn credo ne sarò piu capace...ho amato troppo e perso altrettanto...qlkuno m dice k passera k c sara di meglio e k dv crederci ancora...ma a cosa dovremmo credere?a ki ci dice k ci vuole e poi va via senza voltarsi?all'amore eterno?ma nn prendiamoci x culo...i film stanno in tv la vita è 1 altra cosa...non voglio stare ancora male..sapete nn m lo merito sul serio...lui era il mio mondo....em'ha dimenticato..non c sarà piu niente di simile..a k è servito tutto? a cosa? sto pagando cn gli interessi qul bel periodo...sto scontando tutto.... e per cosa?x quell'illusione k è l'amore se va via qnd meno t lo aspetti e ki sebrava non poter far a meno di te vive alla grande anche lontano.
franco	2009-06-18 18:23:04	Kia, sai che direi ad un amico che si trovasse nella nostra stessa situazione...le storie nascono e muoiono, alcune muoiono prima del tempo perchè in uno dei due muore qualcosa, alcune non muoiono mai perchè i due non si accorgono che è morto qualcosa , alcune non muoiono mai perche quel qualcosa non muore mai. Si spera sempre che la storia che viviamo sia quella eterna e ci sono molti esempi che l'etno amore esiste.....purtroppo Kia quello che non è semplice è trovarlo..a volte ci sembra di averlo trovato e ci buttiamo a capofitto ma poi si rivela fragile e non regge il peso del nostro sentimento...voglio sperare che questo voglia solo dire che non era l'eterno...magari non lo incontreremo mai...ora come te sono molto pessimista ...purtroppo quello che fa più male e vedere che le persone sono in grado di cambiare in un attimo...oggi ti amo ...domani stai con un altro/a. Ma questo succede....forse questa è la lezione più dura da digerire...ma dobbiamo cancellare la loro presenza dalle nostre menti e dal nostro cuore...io non riesco a farlo ancora ma ho paura che sia legato al fatto che non voglio farlo...è come se volessi rimanere legato a lei...e pure li ho appena visti insieme e questo in altre occasioni mi avrebbe portato ad odiarla in un modo che

l'avrebbe spazzata via...questa volta non è così ma devo , dobbiamo sforzarci per spazzarli via...è la nostra vitaKia grazie perchè questo per me è l'unico sfogo ...un abbraccio

kia	2009-06-18 18:44:17	ma grazie di cosa! è la stessa cosa per me...scrivo scrivo e riscrivo il mio dolore x cacciarlo via... è bellissimo il tuo pensiero..e molto vero.. c sono delle coppie k stanno insieme eppure nn c'è nulla fra loro.. bhè io qst n lo vorrei mai... meglio stare sola x sempre a qst punto...l'amore deve essere un di più nella vita..non male o abitudine o kissà cos'altro ancora...capisco qnd dici è il mio unico sfogo...alla mia famiglia ho detto k l'ho lasciato io...gli volevano bene e speravo k se sarebbe tornato loro lo avrebbero vosto cn gli stessi okki.. si ok c sn gli amici ma -IL SAZIO NN CREDE AL DIGIUNO- si dice dalle mie parti!se nn stai male se nn provi qst dolore nn puoi capire... i miei amici grazie a dio stanno bene tutti innamorati e cn delle belle storie e sn felice x loro..e magari a volte anke 1po' invidiosa...:-) in senso buono però... xke noi eravamo la coppia piu affiatata q quella k sembrava di ferro...invece!!la tua ex ha un altro.. il mio nn so x fortuna nn lo vedo mai e abbiamo tagliato ogni contatto..ma di sicuro avrò avuto qlk avventura almeno... dopo k facemmo l'amore x la prima volta mi disse-non ho mai avuto tanto in vita mia ti amo da morire nn potro mai stare cn un'altra-- come sn lontane quelle promesse.... sai è dura credere k avremo una seconda pox... e detto sceramente penso k voi ragazzi siate 1po'avvantaggiati..l'amore è sempre amore lo so.. e il dolore fa male a tutti... ma gli uomini forse razionalizzano meglio.... con il tempo magari è vero ma lo fanno kiudendo...almeno da qnt ho visto io... lui è stato la mia prima volta il mio primo ti amo il primo cn cui progettavo un futuro per 2....come farà a scivolare via?come farà a kimare amore 1altro?mmm.... ora dobbiamo pensare solo a noi lo so... e pensare a altra storia è normale k sia prematuro ma arriverà mai il giorno in cui diremo -è SOLO PASSATO?- come te nn voglio dimenticare...xke m fa male nn pensare piu a lui..xke in cuor mio vorrei k fosse possibile un ritorno anche se nn sarebbe piu la favola di prima e qst franco vale anke per te... 1bacio
il mio dolore più bello	2009-06-18 19:06:03	Anche se tu mi dai tanta gioia, questo giuramento di stanotte non mi piace: è troppo avventato, affrettato, improvviso, troppo simile al lampo, che svanisce prima di poter dire "eccolo, guarda" SHAKESPEARE
Alex	2009-06-18 19:33:36	Ciao a tutti, è una cosa strana quella da cui siamo posseduti... giorni e giorni a fare quella forte, fichissima, a cercare di non pensare e poi incredibili ricadute. leri sera piangevo disperata e mi facevo pena da sola, come posso essermi ridotta così, io che ero la ragazza più felice del mondo, io che ero spensierata, allegra, solare ora sono l'ospetto di me stessa. E tutto per chi? Per un lui che non mi vuole più, che forse ha un'altra ma non il coraggio di dirmelo chiaramente e per me che ho una ferita aperta crederlo è come buttarci sopra dell'alcol puro! L'ho persino invitato a uscire ma lui ovviamente ha rifiutato e non si è preso neanche la briga di chiamarmi, ho dovuto cercarlo io! Mi chiedo, ma cosa sono stata? ... un niente per lui, se in così poco tempo mi ha cancellata, e io che mi sono dannata la vita per lui! Ma che farci, gli voglio un bene dell'anima e non riesco a cancellarlo, non così, sarebbe un'altra volenza oltre a quelle che sento di aver ricevuto. Devo rivedere tutto, tuta me stessa ma non ce la faccio per ora, il dolore mi ha di nuovo sopraffatto.
il mio dolore più bello	2009-06-19 00:45:30	Se reputi qualcuno sia tuo carnefice, non aggravare la sua colpa, continuando a rendertene vittima
franco	2009-06-19 10:22:42	Ciao a tutti...noi continuiamo a scrivere cose che dovremmo o non dovremmo fare e sembrano tutte valide per riprenderci la nostra vita..poi però a fasi alterne non abbiamo la forza per farlo e torniamo a farci domande, a provare

tristezza senza poterci liberare di questo peso che non ci permette di tornare a vedere la luce. Ma loro dove prendono questa forza? ..vedete anche se gli amori finiscono io non credo che i sentimenti , anche solo il bene che una persona prova, si possa spegnere così come se ci fosse un interruttore...la mia lei fino ad una settimana fà mi diceva che mi voleva un mondo di bene, che ero parte di lei e che non ci saremmo divisi mai anche se , per tanti motivi, la nostra storia non è andata. Bene ed oggi a 9 giorni di no contact dove è finito questo bene, come mai addirittura sei incavolata e mi eviti quando mi incontri, come mai non cerchi tu in tutti i modi di continuare ad avere un rapporto con me?...io non lo posso fare perchè fà male vederla con un altro ma lei dovrebbe almeno dare dei segnali se mi vuole bene...e invece nulla, ho la sensazione che addirittura le abbia tolto un peso andandomene. Questo non riuscirò mai a capire e questo fà male ora.....io stò cercando di allontanarmi da lei anche se sapere che è qui vicino a me ad un piano di distanza non aiuta....sono deluso e purtroppo ho la sensazione di aver perso anche la persona...forse un giorno l'amore passerà ma questo suo comportamento non mi permetterà di riavvicinarmi più semmai un giorno avrò passato il tutto. Alex , Kia...vi ringrazio e vi capisco...continuiamo a volere bene a queste persone perchè per noi hanno contato...cerchiamo solo di limitare i danni imponendo alle nostre menti che prima o poi dovremmo abituarci all'idea di averle perse e di non voler più soffrire per loro...ora non è ancora possibile , abbiamo bisogno di questo dolore perchè è l'unica cosa che ci fà illudere che tutto il passato non è stato un gioco o una falsità. Un abbraccio

art 2009-06-19 11:05:24 stefano... ottima suggestione :=)

il mio dolore più bello 2009-06-19 12:54:49 ;-)

Nico 2009-06-19 17:00:10 Cara Alex, ha ragione la tua amica: è peggio di un lutto. Perché nell'abbandono la seconda cosa che fa male è che non si stia più insieme e la prima è che l'altro possa stare tranquillamente da solo o in compagnia. Nel lutto c'è soltanto il dolore di aver perso una persona: metà sofferenza. Ho fatto la tua stessa riflessione: forse il no-contact alla fine fa mitizzare le persone, ma quando lo/la rivedi ricominci a sperare e poi la delusione ritorna. Il tempo solo il tempo... non c'è altra cura

kia 2009-06-19 17:29:37 il tempo la cura... lo dicono tutti ma voi amici non avete l'impressione k scorra così lento e così inutilmente? cioè io realmente credo k le mie giornate siano tutte uguali.. nn c'è niente k le faccia divenire piu piacevoli.. il tempo è ingannevole..è così veloce qnd stai bene ma ti tortura lentamente se sei triste..in alcuni momenti m sembra di essermi liberata del male.. s sta quasi bene ma in altri si torna alla solita storia.. sento la sua mancanza ripercorro le nostra storia .. i bei momen e m sento triste... a volte basiamo troppo la nostra esistenza su un altro essere.. la scusa è ke siamo innamorati.. :-)) ed è bellissimo fidarsi e nn aver paura di amre ma forse risparmiarsi un po nn è poi un gran male... se io non avessi basato la mia esistenza su di lui e non avessi delegato a lui e alla suo amore il mio benessere forse mi sarei risparmiata tanto male..un po' m fa paura l'idea di resatre sola ma cmq per ora anke il pensiero di qlkunaltra m spaventa molto... non m fido piu dei visi dolci che sembrano così sinceri..dei così detti "bravi ragazzi"... ma non mi fido piu di nessuno in generale... però dv essere sincera un po' qst male m'ha fatto bene...nei momenti in cui m sento tranquilla e il suo ricordo non pesa sul mio cuore m sembra di vedere una persona piu matura x certi versi..piu realista e meno legata alle favole.. credevo nel principe azzuro ancora a 21anni!e

		nell'amore eterno quello k ti lega x sempre...ma IN UN SECONDO TUTTO PUO CAMBIARE NIENTE RESTA COM'è....anke se noi pensiamo il contrario.... in qst mesi ho tenuto per me tutti i post che ho scritto e rileggendoli anke se a tratti faccio il "gambero" più o meno qlk cambiamento c'è stato... e qst anke grazie al fatto k sentivo sempre un commento amico o ki stava piu male di me e dal fondo risalivo un po.. non so se sono finite le lascime, il dispiacere, il male dell'anima che non sento piu mia.. ma sperso k in qlk modo ne usciremo tutti 1 po' più belli dentro...anke se lo siamo gia abbastanza!!!! :-))))))))))))))))))
Cesare	2009-06-19 20:39:26	Se non ricordi che Amore t'abbia mai fatto commettere la + piccola follia, allora non hai amato. (Shakespeare)
elisa	2009-06-20 20:14:01	ciao,sno elisa,ho 30 anni e mi ritrovo completamente in tutto quello che hai scritto!!ora mi ritrovo proprio alla prima fase e ti giuro che è devastante!nn sò più come uscirne,è una situazione complicata,sno sola enn posso parlarne con nessuno!!ho tanta paura!!ho bisogno di aiuto per uscirne!
elisa	2009-06-20 20:19:06	nn sai quanto ti capisco..io nn ho più voglia di vivere!!
shadow81	2009-06-21 08:37:08	ciò che è morto è morto...spero passi tutto in fretta, spero che arrivi qualcosa nella mia vita che mi assorba e non mi faccia più pensare a lei...intanto ragazzi che dirvi? coraggio, la notte finisce e arriva il giorno. buona domenica a tutti.
palermitan a	2009-06-21 11:01:07	ciao ragazzi vi capisco e come....dopo 5 anni la mia storia è finita mi sento crollare il mondo addosso,mi sento tradita delusa nn ho la forza d fare nulla...ogni tanto credo di esserne uscita poi improvvisamente ricado in uno stato di depressione totale.....l'amore che si prova verso un altra persona è talmente forte da annullare il tuo essere il tuo io...ma dobbiamo andare avanti la vita è bella e nn vale la pena soffrire x qualcuno che nn ci merita e nn c ama..pittuosto il mondo è pieno di single cosi affascinanti:) ragazzi forza...siamo delle belle persone e v assicuro che queste nostre delusioni c renderanno più forti e belli dento
valentina	2009-06-21 13:52:35	ciao a tutti, ho 26 anni e stavo da 3 e mezzo con un ragazzo di 4 anni più giovane. l'ho conosciuto quando stavo uscaendo da un'altra delusione d'amore, lui mi è stato vicino e mi ha amata tantissimo anche se io per più di 2 anni continuavo inizialmente a pensare all'altro, e cmq a pensare che non mi sarei mai più potuta innamorare del mio nuovo ragazzo come ero innamorata dell'altro, quindi non lo apprezzavo, stavo con lui più che altro per non stare sola. poi un bel giorno mi sono accorta che invece lui era speciale, e mi sono innamorata al punto che volevo sposarlo e anche lui voleva sposare me. se non chè 3 giorni fa salta fuori che è da 6 anni dipendente da cocaina e mi ha lasciato perchè non vuole smettere e quindi non può offrirmi quello di cui ho bisogno. gli ho offerto il mio aiuto ma non lo vuole perchè non vuole smettere. non so da che parte iniziare a costruire di nuovo la mia vita, razionalmente so che non posso stare con lui se si droga, soffrirei un sacco, e la storia inevitabilmente terminerebbe, ma dall'altra parte mi ha sempre fatto sentire una regina, amata e speciale, e mi manca da morire e vedo continuamente i suoi occhi e sento un dolore insopportabile e non mangio non dormo non faccio più nulla.. tra l'altro abbiamo tutti gli amici in comune e vederli mi fa soffrire, abbiamo anche la danza in comune e ballare mi fa soffrire.devo ricominciare da zero la vita, trovare altri amici altre cose ma come faccio? sono distrutta.
Luciano	2009-06-21 16:03:00	Ciao Elisa, io ho 32 ed è da più di un mese che mi ha lasciato. Io sono disoerato! Per me è tutta la mia vita... lo sto cercando di uscire, anche da solo... sto provando a conoscere gente, ma a volte mi sembra una cosa tanto inutile. Sto cercando di riprendere la mia vita in mano e riscriverla... infatti ho fatto un blog dove scrivo quello che mi succede o pensiero, un pò mi aiuta.

Prova anche con qualche amica. Un abbraccio

Flavio B.	2009-06-22 15:02:03	Ciao a tutti...da 6 mesi le cose nn andavano...lei dopo le vacanze di natale ha incontrato un personaggio influente dl volley e ha cominciato a parlare e a conoscerlo..ma non mi ha escluso..mi ha detto che aveva bisogno di staccare...allora le ho dato il suo tempo..dopo un pò mi sono accorto che mi trattava con superiorità, se mi avvicinavo a lei con fare dolce mi diceva "ma cosa vuoi?!"...a fronte di questo comportamento, che per la mia personalità è nacettabile e che mi sorprende di aver tollertato, le ho chiesto di prendere una decisone definitiva...lei dopo qualche giorno mi dice che vuole staccare..ma come, è la stessa cosa che mi aveva detto prima..io gli dico che sta buttando 10 anni di relazione..e se centrasse qualcosa quel qualcuno...mi garantisce di no, che ci parla e basta...ieri siam ad una scampagnata con amici in comune...quasi non mi considera, e nel tentare di parlarle mi dice che sono pesante..io??vabbè lascio stare..dopo un pò si materializza il tipo di ritorno da un corso allenatori..saluta tutti, compreso me...niente diche...sta li qualche minuto e se ne va...lei mi si avvicina e mi sorride...le chiedo se alla sera andiamo a prenderci un gelato.."no, sono stanca..."..arrivo a casa e mi accorgo che in una borsa ha dimenticato i suoi occhiali..visto che abita a 300m vado a portarglieli...colpo di scena. a casa nn c'è e suo padre imbarazzatissimo mi dice che pensava fosse con me..la chiamo all'istante..nn risponde...dopo mezz'or ami chiama lei...le chiedo dove sia e lei risponde " via, nn devo dirti dove sono..."le chiedo se è da LUI e mi dice no...ma che è finita e che devo farmene una ragione..prendo la macchina, vado sotto a casa di lui e chi trovo? la sua macchina...li alzo i tergi e le scrivo un sms" meno male che nn eri da lui...bugiarda. questo è il rispetto dopo 10anni" ...ora nn la cercherò mai più anche se inevitabilmente la incontrerò...sicuramente tra qualche giorno mi scriverà..io sto male, molto male...ma credetemi che passerà..uno come me merita ben altro..quello che dispace è aver buttato via 10anni della mia vita e aver rinunciato e resistito a mille tentazioni, occasioni...tutto per lei..si lei, che trovato l'uomo "famoso" o cmq in vista e che è al topo del suo interesse, il volley, mi ha lasciato...sarò più bello e più forte di prima
kia	2009-06-22 15:16:32	ciao flavio..sei coraggioso forte...complimenti!posso capire come stai...l'amore k ti tradisce t lascia un gran male un vuoto indicibile e sfiducia nel domani..ma in te c'è tanta speranza!è bello sentire qlkuno k parla cosi..che storia...dopo10anni non sai piu ki hai vicino..mha! forse m consolo un po'... era poco piu di 1anno k stavamo insieme..ero molto innamorata però..e dp 3 mesi k lui m'ha lasciato ancora lo sono... qnd t tradiscono...si spezza tutto... e x tradimento intendo la fiducia prima di tutto... potrei stare qui a dirti qnt lo amavo e come era importante ma alla fine amo un ricordo k nn tornerà... tu invece sei deciso..continua cosi...
Flavio B.	2009-06-22 16:48:41	tecnicamente lei mi ha lasciato quindi potrebbe fare ciò che vuole, però dopo una settimana che me lo dice non è proprio bello sapere che è a casa di un altro....e tecnicamente non posso sapere se prima ci faceva qualcosa...anche ora non so se ci ha fatto qualcosa...se dovessi basarmi su questi 10 anni non penso...ma non son più sicuro di niente perchè mi ha mentito. a me non interessa se questo tipo, che per interessi comuni conosco anch'io, è al top del volley come allenatore...io sono io...e so quanto valgo. Ho i miei difetti, forse non sono stato splendido a volte perchè ero la parte forte, ma non le ho MAi, e dco Mai mancato di rispetto...anche quando sarebbe stato facile lasciarsi andare...ma ho tenuto duro...lei non ha fatto altrettanto. Ora sto male, anche se sono orgoglioso sto soffrendo come un cane..ma prima o poi finirà...
Alex	2009-06-23 07:57:10	Ciao a tutti, e un saluto particolare a Flavio con il quale condivido quasi la stessa storia, nela senso che dopo tanto negare anche il mio lui (ex) è uscito

allo scoperto e oltre al fatto di averlo trovato a casa di una tipa adesso senza ritegno nè pudore nè rispetto per i miei sentimenti se ne vanno in giro al lungomare a sbaciucchiarsi come due ragazzini mentre non meno di una settimana fa NEGAVA! Io ero paranoica, gelosa..ecc ecc... e invece questa è la triste realtà. Non avrei mai voluto scrivere questo capitolo della mia storia, ad Art, Barbara, Kia, Stefano, Emanuela ed altri (scusate se non nomino tutti) che pazientemente mi hanno ascoltata sarò sembrata una scema perchè forse la realtà era evidente a tutti meno che a me. Tutti mi avevano detto da quello che raccontavo che qualcosa non tornava e a volte è vero si diventa ciechi per non soffrire ma poi come nel mio caso si soffre molto di più perchè il cammino per l'accettazione è più lungo e doloroso. Ho bisogno ancora una volta del vostro appoggio, adesso sono proprio finita, è scoppiata la bolla della mia favola bella durata ben 14 anni!..e mi sembra che la mia vita di botto non abbia un senso.

Flavio B.	2009-06-23 09:33:03	ciao Alex...a differenza di te io vedevo...e nn ho mai pensato non fosse vero..sapevo che lei era affascinata dal tipo, ma sapevo anche che lei non ci avrebbe combinato niente..quello che mi da fastidio è il fatto che pur avendo fatto notare la cosa più e più volte, mi è sempre stato detto che era un'amicizia. La prova certa che ci faccia qualcosa non c'è on vive da solo ma vive con altre due persone che conoscono anche lei...può essere che sia andata lì solo a parlare...come può essere che ci sia stata solo lei e lui...a me da fastidio la poca chiarezza, la mancanza di correttezza che esigo dopo 10 anni. Tutto qui..lei tecnicamente mi ha lasciato, quindi potrebbe fare anche ciò che vuole. Purtroppo la vedrò quasi ogni sera perchè faccio un torneo di calcio a 5 e lei è nell'izzazione...ieri sera nn l'emmeneo guardata, da gran Signore quale sono ho rivolto un ciao generale a quelli dell'izzazione quindi nn sono stato maleducato, ma credetemi che ero tranquillo...i momenti in cui lo stomaco diventa piccino ci sono eh, non sono una macchina..tipo stamattina le fitte al cuore e allo stomaco sono da spasmo, credetemi...ma penso che ogni secondo di dolore mi renderà un uomo migliore, e che lo proverà anche lei...giusto trapasso per quello che ha fatto. E ritornerà...Lo so, ma non so se ci sarò io. Alex, tieni duro, doppio tanto tempo è difficile, fa male, un male indescrivibile...ma dai tempo al tempo, e cerca di buttarti a capofitto in qualcosa che ti piace..e se hai degli amici, sfruttali nel vero senso della parola..esci, rompigli le scatole..se ti vogliono bene sapranno aiutarti, anche se non passa tutto e subito...piano piano...ciao bella e se vuoi ci sono.
Alex	2009-06-23 09:53:28	Ciao Flavio, ...grazie :)
Flavio B.	2009-06-23 10:01:28	figurati, tra disgraziati ci si aiuta...:-) la mia mail è flavio.brescia@libero.it. ciao
Ero Sono Non Saro'	2009-06-23 15:39:14	Eccomi ancora qui, a distanza di un anno, torno a leggere e scrivere su questo blog grazie al quale riesco a trovare momenti di conforto e serenità'. Anche io sono stato lasciato due mesi fa, anzi, diciamo che ho lasciato io perchè non sopportavo più l'idea di amare una donna che non riusciva ad amarmi come volevo, solo perchè negli ultimi mesi del nostro rapporto ci sono stati problemi di natura sessuale che hanno poi sconfinato e lacerato tutto il resto. Problemi affrontati da lei a parole, senza associarci però la dolcezza di cui avevo bisogno, problemi che non ci sono mai stati ma che sono comparsi solo perchè in quest'ultimo periodo, causa sui problemi familiari, si è distaccata emotivamente da me e non è più riuscita a farmi sentire importate tanto quanto io facevo sentire lei per me. Una donna molto fredda la mia ma che io amavo in maniera infinita, una donna che ingigantiva qualsiasi problema, una donna che di fronte a situazioni complicate si isolava e mi trattava con la più

totale indifferenza. Una donna che ancora oggi, a due mesi dallo STOP, dice che le scorro nelle vene, che le manco, che ha bisogno di me, che sta soffrendo, che di me non vuole le rimangano solo parole, che e' infelice ma che non puo' tornare con me perche' il rapporto non andava e ha paura di un ennesimo fallimento. Io non le credo piu', e la disperazione, qualche giorno fa -dopo sua ennesima mail dove usava espressioni da innamorata- si e' tramutata in odio e rancore, sentimenti brutti e' vero, ma uniche ancora di salvezza per non farmi andare alla deriva. E' ora che soffre anche lei, ecco perche' adesso ho deciso di usare la tecnica del NO-CONTACT, tecnica drastica ma che sicuramente le fara' capire quanto il silenzio possa essere strumento di tortura, soprattutto per noi 2 che in un anno ci siamo scritti la bellezza di 30.000 Mails e non so neanche piu' quante lettere. Vorrei pero' porvi una domanda, ed e' questa: Perche continua dirmi frasi che avrebbe dovuto dire prima? Perche ora che tutto e' finito? Grazie a tutti

ely	2009-06-23 15:51:23	aiutatemi ragazziii sno disperata,nn solo sto male ora,ma piango anche per quello che sarà il mio futuro senza di lui!!ora mi vengono in mente solo bei ricordi,sno malionconica e tutto questo mi uccide!!aiuto,nn ho nessuno a cui posso raccontare la mia situazione,mi sento sola e nn sò come uscirne!!
kia	2009-06-23 16:10:26	ciao... a volte ci si rende conto dell'importanza di una persona solo qnd la si perde... magari lei ha capito... prova a darle una possibilità..parlate..vedetevi... e in bocca al lupo di cuore!
Luciano	2009-06-23 16:13:48	Ciao Ely, puoi raccontare tutto qui se vuoi... scrivere ti aiuta.. sfogati pure... piangi, se ti viene da piangere... però cerca anche di realizzare che è la storia d'amore è finita! Racconta tutto quello che hai dentro, un abbraccio forte
kia	2009-06-23 16:17:43	ely ciao... sai tutta qst tristezza nn andra via subito..sarà un bel fardello per molto tempo..è normale cullarsi nei bei ricordi.. dopo 3 mesi ancora lo faccio...qst notte ho sognato k tornava da me... x un attimo sn stata felice..e c'ho creduto..ma i bei sogni finiscono all'alba... se ti posso dare 1 consiglio nn stare sola..ti fa male.. io scrivo sempre qui..e si nota!:-) ma fa bene e soprattutto trovo sempre qlkuno k m ascolta o mi da 1 po di coraggio... perdere la persona k ami è dolorosissimo e credi k nn ne verrai mai fuori.. ma è solo questione di tempo.. ascolta qst canzone LIBERO di fabrizio moro... c'è 1 parte del testo k amo: Voglio sentirmi libero da questa onda Libero dalla convinzione che la terra è tonda Libero libero davvero non per fare il duro Libero libero dalla paura del futuro Libero perché ognuno è libero di andare Libero da una storia che è finita male E da uomo libero ricominciare Perché la libertà è sacra come il pane E' sacra come il pane coraggio 1bacio....
Luciano	2009-06-23 16:23:37	Concordo con kia... qui cerchiamo tutti di darci una mano... nno stare sola! Mai! te lo dico a te, come me lo dico a me... Facciamo forza!
	2009-06-23 16:29:18	Ciao Kia, dopo averla lasciata e averle spiegato le mie motivazioni, le ho detto che io darei anche l'anima pur di ricominciare ad averla al mio fianco, ma lei mi ha detto che ora non puo' stare con me perhce' sarebbe tempo perso, perche' il nostro rapporto "non va" Alla fine, nel mollarla ho solo anticipato lei, quindi, e' come se mi avesse lasciato lei. Capito? E come al solito mi ritrovo nella situazione in cui sono IO il cane che insegue, ed, onestamente, dopo tutto quello che ho fatto per lei, vorrei essere corteggiato anche io, invece che sentirmi dire "non ho mai smesso di amarti" e poi non voler tornare assieme.
Ero sono non saro'	2009-06-23 16:33:47	Circondati il piu' possibile di amici, riempi le giornate, rispolvera le vecchie passioni, leggi, vai al cinema, anche da sola (per me funziona, e' il balsamo della mia tristezza), scrivi su questo forum, leggilo, spulcialo il piu' possibile e aspetta, perche' prima o poi tutto passera' e rimarranno solo dolci ricordi che non faranno piu' alcun male. P.S. Cerca di non sentirlo. E' difficile, lo so, ci sto passando anche io, pero' funziona, fidati.

kia	2009-06-23 16:47:50	ah....ho capito ora...bèh...se vuoi bene a qualcuno vuoi stargli lontano se ami qualcuno nn puoi vivere senza... l'amore è fragile e così sfuggente...si percepisce k ami molto qst donna ma le come ki ha abbandonato tutti noi o non è pronta a qst sentimento o cerca solo altro..caro amico credimi dirti qst cose è come girare il coltello in tutte le mie piaghe..ma x qnt noi c sforziamo di aspettare k qlcosa cambi o ke semplicemente loro si ricordino di noi qst non accade ed ogni gg c feriamo sempre di più...sai m sn kiesta tante volte in qst mesi passati a piangere a k cosa sia servito tutto qst...amare fino in fondo una persona credergli qnd giura di non lasciarti mai...vedere la tua vita i tuoi sogni e la tua felicità solo kon ki ami...per poi trovarsi soli..traditi..feriti e deboli... mha! a volte qnd non m tormento cn il passato credo k comunque sia andata è stato meraviglioso amare...darsi completamente e credere ad un sogno per due..però qnd ripenso a noi..alle nostre giornate a quei TI AMO detti e ridetti mi viene solo una grande malinconia..e penso k sia stata solo una delusione k m ha cambiato. Sai qual'è la cosa sconvolgente? k nn ti riconosci più..almeno a me è successo...così debole e insignificante...piccola piccola nel dolore delle miei giornate e il tempo k scorre lento..ma x gli altri tutto è normale tutto va... è sempre vita...Dovremmo reagire fregarcene e buttarci tutto alle spalle ma è dura... prendiamo coscienza k è finita e nn si torna indietro..ki ci amava ora vive senza di noi..magari sta pure meglio....ci sarà ancora 1pox x noi?io non lo so..e x ora neanche la voglio xke mi è stata tolta la capacità di amare ed essere felice. coraggio e tieni duro!
Ero sono non sarò'	2009-06-23 16:57:53	Non e' vero Kia, non ti e' stata tolta nessuna possibilita' di amare, te la stai togliendo te, e solo te potrai ricominciare a desiderare di amare ed essere amata in maniera ancora piu' grande di quanto sia stato con il tuo ex. Al contrario di quel che dice la gente, penso che il passato sia davanti a noi, il passato infatti lo possiamo vedere e sempre lo vedremo, il futuro invece e dietro di noi, ci coglie alle spalle, di sorpresa, e quando meno te lo aspetterai ti sorprendera' facendoti tornare la splendida persona che eri, che sei e che sarai. Sono sicuro di questo. Non e' mai morto nessuno d'amore... :)
kia	2009-06-23 17:14:31	caro "Ero sono non sarò'" bella qst visione della vita... IL PASSATO DAVANTI E IL FUTURO DIETRO.... m piace sai! e il tuo ottimismo è sconvolgente..dv avere proprio un gran cuore...nonostante tutto c credi ancora... coraggioso..forse anche troppo :-) grazie x qst bel messaggio!
Emanuela	2009-06-23 17:56:55	Ciao ragazzi. Sono, come da manuale, di nuovo a pezzi. Ho voluto insistere per vederci, incoraggiata dal suo modo di fare, dalle cose che mi ha detto.. che mi ama ancora.. per esempio.. e ho ricevuto l'ennesima porta in faccia. Si perchè secondo lui le ha dette ma non cambia niente.. ha deciso così. Mi è passato sopra, sa che in questo momento sono sola, sa che dovrei studiare x gli esami sa quanto sto male. Ma ha detto che non può farci niente. Che preferisce nn vedermi per nn stare male lui..... Allora giù cattiverie da entrambe le parti e insulti.. gli ho detto che domani uscirò con uno che nemmeno esiste.. cazzate..da ragazzina, lo so Ma spero di averlo ferito abbastanza da fare in modo che nn mi cerchi più Perchè io nn riesco ad essere abbastanza forte da nn rispondergli quando mi cerca.. sono regredita e tornata a 2 mesi fa. Forse se resistevo e praticavo il no contact ora starei meglio... ma come si fa a resistere quando uno ti dedica canzoni d'amore e ti dice che sa di amarti ancora? Come si fa? Ma che persona è? aiutatemi...
kia	2009-06-23 18:27:29	ciao bella... mi ricordo k siamo coetanee e piu o meno erano 3-4mesi anche a te...sento qnt stai male e solo dio sa se posso capirti..qst ragazzo pero continua a torturarti cn le sue insicurezze e non va bene.. sto male io k non lo vedo e sento da un mese circa figurati te k ti senti dire TI AMO.... qnt lascime tesoro mio.. come ti sn vicina... tieni duro..c sara una fine... se ti senti sola qlk

volta ecco la mia mail minerva000@live.it magari kiakkierando 1 po' c aiutiamo a vicenda... coraggio forza forza e forza.... sei un aragazza k sa amare... ricordatelo sempre .. un bacio grande

Emanuela	2009-06-23 20:54:33	Grazie Kia, sei molto cara.. una cosa è certa un uomo del genere nn merita la mia sofferenza. Devo impegnarmi per capere questa cosa... un bacio..
Emanuela	2009-06-23 21:14:27	ciao ero sono e nno sarò, ho scritto un post più su poco dopo di te oggi e nn avevo visto prima il tuo. Beh che dire... persone che dicono di amarci ancora di stare male che il loro unico desiderio sarebbe di stare con noi ma.... si trincerano dietro un no non posso... Che persone sono? Anche a me oggi è venuta una rabbia allucinante e gli ho detto tutte le cose che potevo x ferirlo. Ma a cosa servirà? loro si sentono forti perchè hanno la ragione con la quale riescono a dirigere il cuore.. riescono a decidere per tutti che il rapporto nn andrà, che nn ci sono possibilità ulteriori. E noi subiamo questa scelta, smarriti e sconcertati da un amore che sembra esserci ma ci viene tolto da sotto il viso, come una fetta di torta a un bambino. Forse è anche così che vanno le cose.. forse non sempre si possono seguire i sentimenti come noi tutti qui faremmo. O forse non è amore.
ely	2009-06-23 23:30:07	grazie ragazzi!!!!!!!vi sento realmente vicino!!
ely	2009-06-23 23:35:57	sai kia che una volta lui mi ha dedicato proprio una canzone di fabrizio moro?!oddiioooooo,mi riviene in mente tutto!!cmq grazie,l'ascolterò quella canzone!!anche se nn sò chi sei,sno contenta che mi capisci,mi aiuta un po'!!un bacio!
Ero sono non sarò'	2009-06-24 09:46:17	Cara Kia, io non sono coraggioso, io ho una maledetta paura di non riuscire piu' ad amare come ho amato quella donna, ho paura di aver perso tutto assieme a lei, ho paura che mai piu' trovero' quello che senza cercare ho trovato! Solo che DEVO per forza farmene una ragione convincendomi che la mia vita va avanti e che questo e' solo un brutto momento che prima o poi terminera' attraverso un nuovo amore, perche' io devo amare, volgio amare, ho bisogno di amare, e sono sicuro che tutto prima o poi tornera'. Il gran cuore ora e' timido, come lo e' sempre stato del resto, pero' ha sempre una parte d'esso rivolta a chi, come me, ha bisogno di un po di conforto.
Flavio B.	2009-06-24 10:02:17	Devo dire che condivido in pieno il tuo pensiero.. è solo un brutto momento che per forza di cose passerà. Deve passare, è la natura delle cose. Quello che mi fa male, e penso che non mi passerà alla svelta è magari vederla con il tipo...si proprio il tipo che lei negava fosse la causa del cambiamento. E dovrò essere forte, perchè nei mesi prossimi, per passioni comuni , ci saranno continue occasioni di vederla. Ecco li dovrò essere molto forte...dovrò essere snob...visto che dicono che me la tiro, sarà proprio l'occasione giusta per dare ragione a quelli che dicono così di me. Buona fortuna a tutti.
Ero sono non sarò'	2009-06-24 10:36:53	Cia Flavio, penso che ognuno debba usare la "tattica" che reputa piu' giusta nell'affrontare problemi di questo tipo, non esiste uno standard, non esiste la cosa giusta oggettiva, esiste solo quello che ci sentiamo di fare per proteggerci il piu' possibile. Se tu pensi che l'essere snob possa aiutarti e darti forza nei suoi confronti, fai pure, libero ci comportarti come meglio credi. Io, personalmente, reputo ogni atteggiamento forzato, un puro e semplice specchietto per le allodole, quindi, quando la rivedro', se la rivedro', usero' come al mio solito la dolcezza che mi contraddistingue. Certo e' che avere una sorta di rivincita nei confronti di chi ci ha fatto stare male, magari mostrandosi forte, puo' essere gratificante sul momento, ma poi, quando sarai a tu per tu con te stesso? Li come ti sentirai? Non so se ti e' mai capitato di vedere "film Bianco", film di Kieslowski sull'uguaglianza...beh, guardalo e capirai che far stare male chi ci ha fatto male, non serve a null'altro se non a darci una piccola

		soddisfazione momentanea che pero' non colmera' mai il vuoto lasciato da quella persona. Cmq sia, comportati come meglio credi...
Ero sono non sarò'	2009-06-24 10:44:39	Cara Emanuela, un uomo del genere non merita nulla se non la solitudine. Certe cose non le sopporto, e, proprio attraverso le sue parole che non coincidono con i fatti, dovrei comunicare a capire che forse, non hai perso nulla, se non un egocentrico che si burla di te. Il NO-CONTACT e' il consiglio piu' facile da dare, quindi, non te lo darò', ti dico pero' che chi non da peso alle parole continuando a pronunciarle in nome dell'amore senza rendersi conto che e' solo in nome dell'egoismo che si sta comportando cosi, non merita altro che un grosso VAF*****O. Non l'hai ancora fatto? Scusa ma sei in ritardo allora.... :)
Flavio B.	2009-06-24 11:14:31	Quello che dici tu è giusto. Non esiste uno standard. Ma non pensi che la dolcezza sia un atteggiamento forzato nei confronti di chi ti ha fatto male? E' una tattica la tua..ma come hai detto tu, ognuno di noi reagisce in modo soggettivo. Il mio essere snob non è un atteggiamento forzato, o meglio non lo è del tutto. L'alternativa sarebbe dirle in faccia ciò che penso, in modo educato si intende.. Però credimi, l'indifferenza è la cosa peggiore che esista. Essere gentili le fa pensare che sei ancora lì che cerchi qualcosa, la rabbia denota inevitabilmente un sentimento, nel senso che pensiamo ancora e non ci è passata. Bè l'indifferenza, senza essere maleducati, è la cosa peggiore per l'altra persona. Visto che nella mia vita è stata l'unica a dirmi" ora stai cominciando ad essere pesante...", io non lo sarò...e mi cercherà. Io non voglio farle del male...se lo farà da sola, perchè inevitabilmente si sente già in colpa perchè sa di essere stata scorretta e se ha una coscienza questo pesa. Le cose gireranno e il coltello dalla parte del manico tornerà a me. Starà a me essere cattivo, buono...rifiutarla e farla soffrire o darle una possibilità. Ma questo non posso saperlo ora..ora l'obiettivo primario è far passare queste brutte sensazioni che mi fanno star male e che non mi permettono di riposare come si deve. Anche perchè i risultati di tutto questo si ripercuotono in campo, dove ieri sera ero un fantasma e molta gente che contava su di me è rimasta delusa..e io sto male due volte e lei mi ha danneggiato due volte. Ciao e buona fortuna.
Alex	2009-06-24 11:14:58	Sono abbastanza d'accordo, il vuoto che sentiamo dentro è difficile da colmare, ognuno di noi reagisce a modo suo, a volte sbagliando, altre volte no, personalmente ho fatto di tutto, anche errori clamorosi, ma ogni volta che ho esagerato magari con atteggiamenti troppo forti, a parte il sollievo momentaneo, dopo mi sono sentita peggio, perchè in fondo non siamo persone negative nè cattive, stiamo solo soffrendo e anche se abbiamo tanta rabbia dentro si continua a voler bene all'altra persona e si desidera il suo bene, almeno per me è così e a lui l'ho anche detto piangendo. Certo poi fa male la freddezza, il ritenersi comunque feriti a morte e con la vita a pezzi. Si deve ricominciare ma io la mattina mi alzo sempre con cattivi pensieri ed è difficile affrontare la giornata. A volte penso che è una cosa più grande di me, anche se non sono una bambina è come se avessi paura ad affrontare il mondo senza di lui. Chiedo a Dio "perchè proprio a me tutto questo?" e non mi do pace.
Ero sono non sarò'	2009-06-24 11:34:12	Ti auguro veramente con tutto il cuore che tu possa tornare ad avere il coltello dalla parte del manico così da tornare la parte forte del rapporto, ricorda pero', che il "disperato" si nutre troppo spesso di illusioni che non servono ad altro che creare, forse, false speranze. L'atteggiamento giusto sarebbe quello di capire che e' finita, che si deve ripartire da zero, che lei si farà' la sua vita, noi la nostra, che le tende del teatro sono ormai chiuse e che ognuno di noi inizierà' a guardare 2 spettacoli diversi, in posti diversi, in teatri diversi. Solo

		così potrà esserci una ricostruzione di noi stessi, solo così, non rimarremo, per l'ennesima volta disillusi.
Ero sono non sarò'	2009-06-24 11:40:43	Ogni mattina mi alzo con un nodo alla gola che scompare e ricompare a minuti alterni anche durante tutto l'arco della giornata. Tutti i gesti che abbiamo fatto e faremo, spero possano servire a riconquistare l'amore perduto, però, a volte, avendo provato a fare tutto, non rimane che stare in silenzio e non fare proprio più niente. Ragazzi, certe cose non finiscono mai, cominciano soltanto da un'altra parte, e finché rimarremo statici nella nostra "vecchia" posizione, tutto ciò che sta accadendo magari lì vicino a noi, non riusciremo a coglierlo, e qualcun altro ne godrà al posto nostro. Ciao, Fra.
Flavio B.	2009-06-24 11:49:33	Alex, secondo me dovresti cambiare casa. Vendi e va da un'altra parte. Cambia qualcosa di significativo nella tua vita. E forse, piano piano cambierà anche il resto. Rispondendo ad "era.....": io non mi illudo di niente. Sono consapevole che c'è la possibilità che le vite si siano divise definitivamente. E se sarà così ben venga per me. Se il "gioco" tornerà nelle mie mani, succederà quello che ho descritto prima...ma se non succede non sarà un dramma per me, perché non sto seguendo quell'illusione...in bocca al lupo a tutti..e che "la forza sia con noi" come diceva HE-man...:-)
Ero sono non sarò'	2009-06-24 11:58:39	No....no He-Man...Star wars!!! Bestemmia!!! Mio DIO!!!! ahahahah Scusa ma sono un cinefilo... Ciao ciao
Flavio B.	2009-06-24 12:19:38	Giusto...He -man dice va "il potere a me"ah ah.. :-)
Nico	2009-06-24 18:45:46	Ragazzi e ragazze, siate quelle che siete ... è inutile fingere durezza, indifferenza ... tanto si capisce lontano un miglio ... e poi fa male. Non nascondete di stare male, ma fatelo senza cercare aiuto e comprensione dagli ex. Si sta molto meglio dopo. Una cosa che aiuta molto è pensare di vivere questa situazione a ruoli invertiti. Vi è sicuramente capitato di lasciare qualcuno, magari qualcuno la cui insistenza dopo era diventata anche seccante. Ecco immaginate di ritrovarvi in questa situazione con il/la vostro/a ex. Che fareste? Comportatevi di conseguenza
vale	2009-06-25 10:22:19	salve a tutti ragazzi...a volte mi assento da questo blog, anche se vi leggo ogni giorno... tutto quello che scrivete mi affascina!na volte mi manca la forza per scrivere, forse perché mi sfogo ogni giorno con una mia cara amica e mia madre.è una santa!io sto continuando a combattere come voi...questo nulla che ho dentro! a volte riesco, altre invece cado giù....anche perché a volte mi raccontano alcune cose su di lui...la novità è che non mi ha lasciato senza spiegazioni per il motivo che mi ha fatto credere fino ad adesso, ma per altro...ha parlato con una persona di me...raccontando falsità....per di più ha chiesto a lei come stavo...lei le ha risposto che stavo alla grande e che ho dimenticato tutto...lui ha risposto che gli faceva piacere, ma io non ci credo...vorrei scrivergli per dirgli che non deve più parlare di me e di raccontare cose false , tipo che avevo problemi ad affezionarmi alle persone...quelli sono i problemi che ha lui...ma non so se aprirei ancora di più la ferita!ho come l'impressione di star perdendo la mia vita...scivola via!è un pensiero fisso! lo sogno, lo penso tutto il giorno, ma adesso con rabbia...vorrei rivederlo un'ultima volta...non so più se mi manca o è solo per orgoglio...non saprei!vorrei abbracciarvi tutti perché qui ci sono persone che hanno amato davvero e che sono delle persone con un cuore grande!vale
kia	2009-06-25 10:38:42	buongiorno a tutti... cara vale capisco perfettamente quella sensazione di INUTILITÀ delle giornate..è come se stessi vivendo 1 qualcosa di inutile k nn ci dà altro k male e tristezza..giorni tutti uguali dove ci sforziamo di stare 1 po' meglio....fai bene a sfogarti con la tua mamma..io nn posso farlo..apparte k nn abbiamo 1 buon rapporto..lei nn m capisce..viviamo su pianeti diversi...e poi x

amore del mio ex alla mia famiglia ho detto k l'ho lasciato io..xke speravo k tornasse e loro gli volessero bene allo stesso modo.Ho voi cn tua parlare...gli amici sn stanki ormai e mi dicono solo k dv reagire..conoscere gente nuova..ma sai credo k tu mi possa capire... ho paura di uscire cn qlkuno...1xke sn innamorata ancora e forse lo sarò x sempre 2xkè se lui tornasse io vorrei ancora tornare insieme..lo so nn si merita tutto qst dp tutti qst mesi di me..... k m'ha fatto passare..il tuo ex invece molto CORAGGIOSAMENTE da a te la colpa della sua immaturità e capacità di amare fino in fondo...beneee k razza di uomini c ritroviamo..vigliakki e immaturi..ti dico 1cosa però...io l'ho cercato il 7giugno come te volevo kiarire o forse piu k altro dirgli k ancora ero qui ad aspettarlo..e sai cosa ho guadagnato?2settimane di pianti ogni giorno ..notti insonne sognando k lui tornasse e tanto tanto male k ero riuscita ad alleviare..fai come meglio credi ma sentirlo t fa male xke sei tu quella innamorata. esistono delle persone k senza fare nulla si guadagnano il nostro amore..lasciano qlkosa in noi anke dp k sn andate via...io credo k prima o poi arrivera anke 1senso x tutto qst male...glio ho dato la mia anima e lui m'ha lasciato infrangendo 1000promesse ma qnd 1gg si rendera conto k la vita k ora fà nn gli da nulla forse si ricordera di me..del mio ti amo sincero e eterno...amo qlkuno k non lo merità come tutti voi qui..ma forse 1gg trovero anke qlk k ami me. buonagiornata a tutti vi voglio bene

vale	2009-06-25 11:00:02	buon giorno kia! io ti capisco..so quello che stai passando...a volte come te cerco di farmi coraggio dicendo che un giornolui capirà cosa ha perso...ma sarà vero? anche io non ho voglia di uscire con nessuno...sai io gli avevo dato delle possibilità dopo che se ne era andato via per un anno dicendomi che doveva farsi curare! l'ho aspettato senza vedere altri ragazzi... ho perso tanti anni della mia vita...sperando che tornasse e che rimanesse con me...la cosa che mi fa piangere è il fatto che abbia fatto capire a questa ragazza di avere problemi io quando in realtà è lui ad averli! io sto in silenzio, non voglio che sappiano che sia malato! io ho raccontato tutto a mia madre..lei mi capisce e mi fa parlare per ore anche se sa che ripeto le stesse cose...mi faccio forza osì...mi ripeto che me ne ha fatte passare tante in questi anni di tira e molla...c'era e poi spariva...mi pensava e poi all'improvviso non più...ho avuto tanta paura negli ultimi mesi, paura di lasciarmi andare e che poi lui sparisse...lui non capiva le mie paure e continuava ad insultarmi , a non starmi vicina...so che avrei sofferto tutta la vita con uno così, ma io credo di amarlo...se vuoi sfogarti cara kia ti lascio la mia mail...vorrei aiutarti e se non puoi sfogarti con tua madre puoi farlo con me...non so perchè conservo ancora questo ricordo quando dipositivo non c'è stato tanto! c'erano continui pianti ...un bacio
kia	2009-06-25 11:12:49	grazie1000 veramente vale lo stesso x te se hai voglia di fare 4kiakkiere minerva000@live.it è buffo come persone k nn conosci possano esserti piu utili di ki ti sta vicino da anni e forse crede k si è sempre uguali..forti e pronti a tirarsi su senza aiuto..un bacio grandissimo grazie di cuore.
Alex	2009-06-25 12:21:42	Ciao Vale, ti dico cosa penso della tua storia... Sei innamorata di questa persona e il fatto che lui abbia dei difetti o sia malato come temi o parla male di te non cambia le cose, anzi. Quello che devi cercare di combattere è il senso di vuoto, la frustrazione, io per esempio stamattina appena ho aperto gli occhi con quel solito senso di angoscia ho pensato a tutti voi che vi svegliate allo stesso modo e mi sono consolata un po'. E' dura, durissima, una delle più brutte esperienze che la vita ci mette davanti e se parlare ti fa bene, sfogati, non preoccuparti di assillare le persone che ti stanno vicine perchè ti vogliono bene e cercano di aiutarti e del resto tu non faresti la stessa cosa per loro? Io cerco di far passare il tempo perchè credo che solo col tempo piano piano riuscirò a superare questo stato di sofferenza, almeno lo spero, attingo dalle

		esperienze altrui, anche se conoscendomi non sarà facile nè breve... Quando vuoi parlare noi siamo qui, un abbraccio
D	2009-06-25 18:02:11	No, no. Tu non sei la mia Rosa. Hai lo stesso sguardo, la stessa voce, lo stesso corpo ma non puoi essere la mia Rosa. Perché la mia Rosa non avrebbe mai permesso che io soffrissi tanto, non potrebbe mai guardarmi come si guarda un conoscente, non potrebbe parlarmi senza entusiasmo. No, tu non sei la mia Rosa perché la mia Rosa non esiterebbe un attimo a baciarmi, perché non potrebbe stringere la mano di nessun altro e soprattutto non resisterebbe all'idea di potermi lasciare tra le braccia di un'altra. No, tu non sei la mia Rosa. Perché la mia Rosa una volta mi ha scritto che le si strappava il cuore quando mi allontanavo da lei e tu, invece, riesci a vivere intere giornate senza di me. No, tu non sei la mia Rosa. La mia Rosa è morta.
vale	2009-06-25 19:12:01	grazie mille Alex...credo di aver toccato il fondo...si io darei la mia vita per le persone che amo e le ascolterei sempre...però a volte non voglio parlarne per non far soffrire la mia mamma...lei sta male a vedermi così...lui con certezza è malato...me l'ha detto...ma a me non importa nulla...io voglio lui...sai a volte le persone sensibili ci mettono di più a dimenticare un amore.. a volte vorrei essere una persona con un carattere duro che nel giro di poco dimentica tutto...ma io non sono così...soffro da anni ormai, ma uesta volta mi ha distrutto! sai . Chi mi vede pensa che sia sempre felice, sorridente e positiva...tutti mi dicono ma come fai ad essere sempre così ! io maschero...ma dentro ho un peso che pesa più del mio corpo! so come ti senti...a volte quando vi leggo e capisco che state male mi intristisco pwerchè so cosa si prova dentro! vi leggo sempre e quando vedo che riuscite ad andare avanti cerco di andare avanti anche io..vorrei che fossimo tutti felici....chissà se mi dimenticherò di lui...è stata una storia che mi ha logorato dentro...non so come sta lui...spero non abbia di nuovo delle crisi...ciao tesoro...grazie per avermi rivolto questo pensiero...ogni volta che starai male pensa che i giorni passano lo stesso e che lui non è l'unico uomo sulla terra:-) un abbraccio
vale	2009-06-25 19:46:40	COSA VUOI CHE SIA , PASSA TUTTO QUANTO...SOLO UN PO' DI TEMPO E CI RIDERAI SU...questa è una frase dellacanzone di ligabue...quando siamo giù...canticchiamo questa canzone...vorrei poter alleviare le sofferenze del vostro cuore, ma purtroppo non basta una spolveratina al cuore e tutto ritorna normale! giorno dopo giorno il nostro cuore sarà sempre più pulito da quelle sofferenze , a volte la polvere ritornerà a posarsi sul nostro cuore e noi con tanta pazienza lo puliremo per evitare che la polvere si accumuli...vi voglio bene...il mio cuore sente di dirvi questo...
vale	2009-06-26 10:59:48	mi piacerebbe tanto sapere come sta manuela...è da molto che non la vedo scrivere qui...manu , se mi leggerai e ti ricordi di me...fammi sapere come stai:-) leggo spesso quello che mi hai scritto in quel periodo di disperazione...un bacio...spero mi leggerai!
kia	2009-06-28 11:30:00	buongiorno e buona domenica a tutti....spero c sia qlkuo oggi qui...sto male proprio...ieri sera tra tante anzie e paure e cn la voglia di scappar via ogni secondo sono uscita cn 1ragazzo...dio come sto male.4kiakkiere e 1aperitivo...nulla direte eppure stavo cosi male.ho ceracato di farmi forza ad ho accettato il suo invito xkè credevo k mi facesse bene...ma ad ogni parola..ogni gesto..io facevo continui paragono nella mia mente...ho kiarito k era solo 1cosa fra amici...ma ankè quel semplice -ciao..come sei bella qst sera-m'ha fatto male...nn volevo stare cn lui..ma cn la persona k amo...sapete m sembrava k il mio ex fosse migliore in tutto...modo di parlare...simaptia...spigliatezza...persino gusti musicali!:-)è assurdo lo so...ho pensato alla mia storia tutta la sera..al mio primo incontro cn lui...era tutto piu bello...tutto meraviglioso.Sn andata via presto cn 1 scusa..al suo -è stato

1piacere-ho abbozzato un sorriso...mha! sto provando veramente a tirarmi su...e qst invito mi sembrava 1buona idea x dire-ok ho kiuso- ma nn è stato cosi.ho pensato a lui tutta la notte...al perkè lui qnd ora esce cn qlkuna..e credo k lo faccia..nn pensi a me cm io faccio..xkè nn gli manco nelle piccole cose...nelle sue giornate...xkè nn sn piu nulla. Xkè nn esiste 1tasto reset?anke se ho visuto dei momente bellissimi io nn posso piu convivere cn tutto qst...nn c la faccio veramente.sn stanca stufa e tanto triste.nn è possibile addormentarsi piangendo e continuare appena svegli...sn esausta v lo giuro...è possibile k io mi meriti tutto qst? il 15luglio saranno 4 mesi...ma nn ho pagato già a sufficienza la mia colpa?...basta x favore...sn al limite. un bacio spero k x voi vada meglio.ciao a tutti.

shadow81	2009-06-28 12:30:52	anche se mi manchi, anche se ancora mi cerchi per dirmi cose che dovevi dirmi prima...mi hai fatto troppo male...non posso più fidarmi di te... FANXULO!!!! (scusate lo sfogo)
shadow81	2009-06-28 12:32:33	kia, basta non fare questi paragoni...e come hai detto tu lui esce con un'altra...e non pensa a te scusa se sono crudo....ma è così...e hai fatto comunque bene ad uscire, ci hai provato la prox volta andrà meglio e cmq alla fine troverai la persona giusta che ti farà sentire meglio anche rispetto al tuo ex. bacio. buona domenica.
Emanuela	2009-06-28 13:06:30	Ciao Kia, shadow ha ragione... prima o poi lui sparirà dalla tua mente.. magari anche il ragazzo di ieri sera era una persona interessante ma il pensiero costante di lui nn ti ha permesso di vedere altro che il tuo dolore.. anche io sono uscita ieri sera con delle coppie di amici. Sono stata bene sono riuscita a non pensare a lui anche se ne abbiamo parlato per un po'... la cosa che mi ha un po' destabilizzata è stata come sempre il sentirmi veramente sola vedendo le effusioni tra i miei amici, e il pensiero che alla mia età le occasioni rimaste sono veramente poche. Tu sei giovane, veramente, hai il mondo davanti.. anche io alla tua età ho sofferto per amore tantissimo (speriamo che nn sia un copione anche per te), ma le risorse sono diverse.. anche se l'intensità del dolore è la stessa. Non chiuderti, continua a uscire come se fosse una terapia, non puoi innamorarti subito o provare interesse immediatamente per qualcun altro, e forse non devi nemmeno cercare di trovare tutto questo nella gente, perchè capiterà senza che tu te ne accorga. Anche per me è una giornata no oggi. Dovrei concentrarmi invece non faccio altro che piangere. Forse perchè anche io sono stanca, stanca di stare male, stanca di avere continue prove del fallimento che è stata questa relazione.. delusa da me stessa per aver gettato la mia vita nelle mani di chi non lo meritava. E aver sprecato anni e illusioni. Ti abbraccio.
il mio dolore più bello.	2009-06-28 18:35:15	Una volta uscii con una amica, che mi corteggiava insistentemente da un anno. Glielo dissi esplicitamente: cercavo solo un po' di compagnia, scambiare quattro chiacchiere... nulla di più; ero ancora completamente assorbito dalla mia ex Bè, sapete cosa accadde? Accadde che, nella penombra, per un interminabile istante, il viso di quella mia amica (dalle fattezze completamente differenti rispetto alla mia ex) si "trasfigurò" proprio in chi mi aveva abbandonato. Rimasi scioccato! Era così intenso il desiderio di averla accanto, che la mia mente mi giocò quel brutto tiro. Io non saprei dare dei consigli. In principio, fare dei paragoni con i precedenti partner è piuttosto normale, e qualunque individuo, più o meno coscientemente, tende a sperimentare questo automatismo psicologico. Con l'andar del tempo, tutto si chiarifica, e la nuova persona che si frequenta assume, ai nostri occhi, tutte le connotazioni che le sono proprie. Questo, qualora siamo propensi ad innamorarci di nuovo. Ma se si è ancora sotto scacco del partner precedente, allora non si fa altro che proiettare il proprio desiderio sullo sfortunato/a di turno. E magari ci si

preclude la conoscenza di una persona che, come sostiene giustamente Emanuela, potrebbe anche rivelarsi interessante. Purtroppo molti abbandonati vivono questa sorta di "fedeltà postuma" che, a volte, fa vivere con un senso di colpa addirittura l'uscita più innocente con qualcuno. Ovviamente ciò non è del tutto normale, e non ha senso; però può accadere. Ancora una volta dico a me stesso, ed a voi: chi ci ha perso, e davvero tanto, in queste storie finite, non siamo noi. Noi abbiamo amato con la più alta dedizione! Il tempo farà giustizia... ci sbatteranno la testa, i nostri cari ex, sulle loro scelte. Giustizia, non rivalsa. Giustizia... Un abbraccio a tutti. Con affetto, Stefano.

shadow81	2009-06-28 21:57:42	GIUSTZIA!
il mio dolore più bello	2009-06-29 23:55:03	Sono astemio, ma... Bevo a una casa distrutta, alla mia vita sciagurata, a solitudini vissute in due e bevo anche a te: all'inganno di labbra che tradirono, al morto gelo dei tuoi occhi, ad un mondo crudele e rozzo, ad un Dio che non ci ha salvato. Anna Achmatova
franco	2009-06-30 10:20:00	Ciao a tutti, sono stato via una settimana per motivi di lavoro...speravo che questo mi aiutasse ma invece nei momenti liberi non ho fatto altro che pensare a lei. Però l'ho pensata in modo diversa, più che altro ho pensato a cosa mi facesse stare male; sono arrabbiato , deluso e , purtroppo, consapevole che questa storia non abbia più nessun fondamento e che ormai quello che eravamo non saremo più , nemmeno se riuscissimo ad essere amici. Stò male ancora ma ho molta rabbia addosso, soprattutto perchè lei ancora stà rovinando la mia vita, lei è ancora presente nei miei pensieri...ti odio perchè non hai più bisogno di me, ti odio perchè hai dimenticato tutto in fretta, ti odio perchè mi fai stare male ancora dopo 5 mesi, ti odio perchè mi fai odiare me stesso per il comportamento che ho e per quello che non riesco più a dare alle persone che mi sono intorno, ai miei amici, ai miei familiari; ti odio perchè sono sempre triste; ti odio perchè non apprezzo più il sapore della vita; ti odio perchè non sei più tù; ti odio perchè sei come tutti, trovato un'altro io non esisto più; ti odio perchè non voglio più avere ricordi di noi; ti odio perchè vorrei che tu stessi male dopo che per 4 anni ho voluto solo il tuo bene; ti odio perchè io non sono più io....per tutte queste ragioni io non voglio più avere a che fare con te, non mi cercare mai più e davvero vorrei che questa storia non sia mai esistita. Kia anche io sono stanco, non ce la faccio veramente più ...la cosa che mi spaventa è che la mia mente vuole tornare sempre a pensare a lei , anche esprimendo odio ma non si vuole staccare...non sò se questo finirà mai, ma spero di si altrimenti si impazzisce...è la nostra vita ed è ancora in mano loro...non è giusto, non lo meritano...un saluto a tutti
Kokka	2009-06-30 19:30:04	uffi, io ho provato a seguire tutti i consigli, ho perfino comprato un libro che si intitola "101 modi per dimenticare il tuo ex" ma anche se non lo vedo nè lo sento più da tre mesi, quello dalla mia testa non se ne vuole proprio andare... mi sento un macigno sul cuore!
